

Delights of Chinese Cuisine 中国人的口福

李禄兴 主编

李禄兴 杨红梅 编著

GLIMPSES OF
Contemporary
CHINA



Sinolingua
华语教学出版社

当代中国微记录
GLIMPSES OF CONTEMPORARY CHINA

中国人的口福

DELIGHTS OF CHINESE CUISINE

李禄兴 主编
李禄兴 杨红梅 编著

Chief compiler: Li Luxing
Compilers: Li Luxing Yang Hongmei

Sinolingua
华语教学出版社

First Edition 2019

ISBN 978-7-5138-1633-5

Copyright 2019 by Sinolingua Co., Ltd

Published by Sinolingua Co., Ltd

24 Baiwanzhuang Road, Beijing 100037, China

Tel: (86)10-68320585 68997826

Fax: (86)10-68997826 68326333

<http://www.sinolingua.com.cn>

E-mail: hyjx@sinolingua.com.cn

Facebook: www.facebook.com/sinolingua

Printed by Beijing Xicheng Printing Co. Ltd

Printed in the People's Republic of China

编者的话

近年来，中国在国际上的影响力逐渐增强，很多人渴望了解中国，不仅想了解中国的古老文明，更希望了解当下的中国社会和普通中国人的日常生活。另外，随着孔子学院和孔子课堂在世界各地生根，大量学生，特别是中小学生在学汉语过程中希望通过语言学习更直接地认识这个古老国家的今天是什么样子的。同时，笔者根据在海外多年的教学经历也体会到，如果一个学生对使用该语言的国家一无所知或知之不多，往往会影响他们对这种语言的学习兴趣。

了解中国，从细微处开始，于是有了这套“当代中国微记录”。这套书共 10 册，每一册着重介绍中国的某一方面，例如：饮食、交通、家庭，等等，针对新 HSK 水平考试 5 级以上汉语学习者，尽可能将词汇量限定在 2500-3000 范围以内，超范围词汇在词后直接加英文注释，以方便学习者阅读和理解。本套书以平民的视角、平实的语言和家长里短的故事性叙述，将当今中国的各个侧面展现在汉语学习者面前，汉语学习者可以边学汉语边达到了解现实中

国的目的。为减轻学习者的畏难心理负担，每册书只有大概一万多汉字，并全部配有汉语拼音，附赠的拼音隐形卡可以给不需要拼音辅助的学习者提供帮助。书中有大量图片，便于学习者理解内容，对中国有更直观的认知。这套书可以作为孔子学院或孔子课堂的汉语教材使用，也可以做中国国情课的教材或汉语课外读物。

感知中国，从“当代中国微记录”开始！

编 者

目录 | CONTENTS



001 中国人的早餐情结



010 南米北面



021 茶香四溢



028 酒香情浓



035 来碗养生汤



043 节日的味道



056 我爱吃中餐



063 洋快餐在中国



072 中餐的礼仪



079 中餐里的文化

Zhōngguó rén de zǎocān qíngjié

中国人的早餐情结

shì yí gè zàixiàn yùdìng jiǔdiàn de wǎngzhàn ,
Hotels.com 是一个在线预订酒店的网 站 ,

rújīn tā de Zhōngguó kèhù zhōngxīn yùdào yí gè jíshǒu
如今它的中 国客户中心遇到一个棘手 (thorny)

de wèntí : zǎocān zhǔnbèi shénme ? wǎngzhàn
的问题：早餐准备什么？ Hotels.com 网 站

de zǒngcái Dàiwéi Luóqí shuō :
的总裁 (president) 戴维·罗奇 (David Roche) 说：

“Bùguǎn jūjiā hái shì lǚxíng , sìhū Zhōngguó rén dōu huì zàihu
“不管居家还是旅行，似乎中国人都会在乎

zǎocān yǒu méiyǒu bái zhōu , rúcǐ xiǎo de xìjié què jīngcháng bèi
早餐有没有白粥，如此小的细节却 经常被

hūshì .” Jù Liánhéguó Shìjiè Lǚyóu Zǔzhī yùjì ,
忽视。” 据联合国世界旅游组织预计，

nián Zhōngguó dàlù yóukè
2020 年 中 国大陆游客

shùliàng jiāng dá dào
数 量 将 达 到 1

yì . Nàme duì chūguó
亿。那么对出国

lǚyóu de dàlù yóukè
旅游的大陆游客



láishuō , tāmen zuì guānxīn de jiùshì nénggòuchī dào tāmen běntǔ de
来说，他们最关心的就是能够吃到他们本土的

càiyáo , bìngqiě zhège wèntí sìhū shì Yàzhōu dúyǒu de xiànxàng .
菜肴，并且这个问题似乎是亚洲独有的现象。

“Wǒmen de Měiguó hé Ōuzhōu yóukè jiù méiyǒuzhèyàng de wèntí .”
“我们的美国和欧洲游客就没有这样的问题。”

Luóqí shuō .

罗奇说。

Dànshì jǐnjīn yīnwèi méiyǒu chǎojiǎndàn hé báizhōu zhèyàng de
但是仅仅因为没有炒鸡蛋和白粥这样的

zǎocān jiù néngshǐ gùkè qǔxiāo zhùdiàn ma ? Shì de ,
早餐就能使顾客取消 (to cancel) 住店吗？是的，

hái zhēn yǒu zhèyàng de shì , duìcǐ Luóqí shífēn kěndìng . Tā
还真有这样的事，对此罗奇十分肯定。他

juéde rúguǒ nàxiē shēn zài yìguó de Zhōngguó dàlù yóukè chī
觉得如果那些身在异国的中国大陆游客吃

dàole jiāxiāng cài , gǎnjué dào jiā de wèidào , nà tāmen jiù huì yǒu
到了家乡菜，感觉到家的味道，那他们就会有





yì zhǒng ānquángǎn . Zǒngzhī , duì Zhōngguó rén lái shuō , zǎocān
一 种 安 全 感 。 总 之 ， 对 中 国 人 来 说 ， 早 餐
shì yì tiānzhōng zuì zhòngyào de yì cān .
是 一 天 中 最 重 要 的 一 餐 。

Zhōngguó rén zǎocān de pǐnzhǒng fēngfù duōyàng ,
中 国 人 早 餐 的 品 种 (variety) 丰 富 多 样 ,
bùtóng de rén , yǐnshí de xíguàn bùtóng . Yào xiǎng shuō qīngchu
不 同 的 人 , 饮 食 的 习 惯 不 同 。 要 想 说 清 楚
Zhōngguó rén zǎocān chī shénme , shì hěn nán de wèntí . Búguò
中 国 人 早 餐 吃 什 么 , 是 很 难 的 问 题 。 不 过
cóng Zhōngguó jiē shàng de fànguǎn , xiǎochī tān shàng , bù nán
从 中 国 街 上 的 饭 馆 、 小 吃 摊 上 , 不 难
kànchū yìbān Zhōngguó rén de zǎocān chī shénme .
看 出 一 般 中 国 人 的 早 餐 吃 什 么 。

Lǎo Zhāng shì diǎnxíng de Běijīng rén , tā měitiān chī de shì
老 张 是 典 型 的 北 京 人 , 他 每 天 吃 的 是

běifāng chuántǒng de zǎocān , Bírú yóutiáo
北方传统的早餐，比如油条 (deep-fried dough

stick)、包子 (steamed stuffed bun)、豆腐脑 (jellied

bean curd)、鸡蛋、粥 (porridge) 等等。他一个

xīngqī yàochīliǎng cì dào sān cì yóutiáo , chī yóutiáo de shíhou , tā
星期要吃两次到三次油条，吃油条的时候，他

xǐhuan hē dòujiāng huòzhě chī dòufunǎo , zài
喜欢喝豆浆 (soya-bean milk) 或者吃豆腐脑，再

jiāshàng yī-liǎng fèn xiǎocài , yí gè jīdàn , jiù chàbùduō le 。 ér
加上一两份小菜、一个鸡蛋，就差不多了。而

shèngyú de nà jǐ gè zǎochén , tā yǒushíhou chī bāozi , mántou
剩余的那几个早晨，他有时候吃包子、馒头

、花卷 (steamed twisted roll) 什么的，

chī zhèxiē zhǔshí de shíhou , tā xíguàn dāpèi yì wǎn xiǎomǐzhōu ,
吃这些主食的时候，他习惯搭配一碗小米粥、

dòufunǎo shénme de 。 Yóutiáo , dòufunǎo děng yìbān shì zài gōngsī
豆腐脑什么的。油条、豆腐脑等一般是在公司

fùjìn de fànguǎn lǐ mǎi , yǒushíhou zhíjiē zài fànguǎn lǐ chī 。
附近的饭馆里买，有时候直接在饭馆里吃。

Mántou , huājuǎn děngyǒushíhou jiù zài jiā lǐ rè yí rè , zhōu yě
馒头、花卷 等有时候就在家热一热，粥也

chángcháng zìjǐ áo 。 Rúguǒ zài jiā lǐ chīfàn , cài de
常常自己熬 (to boil)。如果在家吃饭，菜的

pǐnzhǒng huì gèng duō yìxiē 。 Zhè jǐ niánsuízheniánlíng de zēngdà ,
品种会更多一些。这几年随着年龄的增大，



Lǎo Zhāng de ài rén chángcháng ràng tā duō hē niú nǎi , shuō niú nǎi
老 张 的 爱 人 常 常 让 他 多 喝 牛 奶 ， 说 牛 奶

kě yǐ bǔ chōng gài hé gè zhǒng wéi shēng sù ,
可 以 补 充 钙 (calcium) 和 各 种 维 生 素 (vitamin),

duì rén tǐ yǒu hěn dà de hǎo chù , yóu qí shì duì lǎo nián rén hé hái zǐ .
对 人 体 有 很 大 的 好 处 ， 尤 其 是 对 老 年 人 和 孩 子 。

Suǒ yǐ Lǎo Zhāng yě jiù chángcháng hē niú nǎi , dàn shì tā zǒng shì bù
所 以 老 张 也 就 常 常 喝 牛 奶 ， 但 是 他 总 是 不

néng jiān chí , yǒu shí hòu xiǎng qǐ lái jiù hē , yǒu shí hòu jiù wàng le .
能 坚 持 ， 有 时 候 想 起 来 就 喝 ， 有 时 候 就 忘 了 。

Nián qīng de Xiǎo Liú yì jiā shēng huó fāng shì zé wán quán bù tóng .
年 轻 的 小 刘 一 家 生 活 方 式 则 完 全 不 同 。

Tā xǐ huan chī xī shì de zǎo cān , yǒu shí hòu yě chī zhōng - xī jié hé de
他 喜 欢 吃 西 式 的 早 餐 ， 有 时 候 也 吃 中 西 结 合 的

zǎocān . Tā hé àirén de zǎocān jīhū yǐ miànbāo wéi zhǔ , měi
早餐。他和爱人的早餐几乎以面包为主，每

tiān de miànbāo yàngshì dōu bù yíyàng , yǒushíhòu hái zìjǐ
天的面包样式都不一样，有时候还自己

dòngshǒu zuò . Niúǎi shì tāmen yì jiā rén dōu bùkě quēshǎo de
动手做。牛奶是他们一家人都不可缺少的

zǎocān yǐnpǐn . Xiǎo liǎng kǒu hé hái zǐ dōu bìxū yào hē niúǎi ,
早餐饮品。小两口和孩子都必须喝牛奶，

yīnwèi tāmen zhīdào chángqī hē niúǎi , duì hái zǐ fāyù hěn yǒu
因为他们知道长期喝牛奶，对孩子发育很有

hǎochù , duì zìjǐ de shēntǐ yě yǒuhǎochù . Suǒyǐ zǎocān bìxū
好处，对自己的身体也有好处。所以早餐必须

měi rénzhìshǎo yì bēi niúǎi . Jīdàn de zuòfǎ yě hěn duō , huòzhě
每人至少一杯牛奶。鸡蛋的做法也很多，或者

zhǔ , huòzhě jiān , huòzhě zuòchéng jīdàngēng .
煮、或者煎，或者做成鸡蛋羹(egg custard)。

Jiā tíng chéngyuán měi tiān měi rénzhìshǎo bǎo zhèng chī yí gè jīdàn .
家庭成员每天每人至少保证吃一个鸡蛋。

Háiyǒu bùkě quēshǎo de shì shuǐguǒ , chī wán zǎocān , zài chī
还有不可缺少的是水果，吃完早餐，再吃

jǐ piàn shuǐguǒ . Shuǐguǒ de zhǒnglèi gēnjù jìjié de bùtóng ér
几片水果。水果的种类根据季节的不同而

bùtóng . Píngguǒ , júzi , lí , xīguā , cǎoméi
不同。苹果、橘子、梨、西瓜、草莓(strawberry)

děngděng , yì nián sìjì dōu bù yíyàng . Rúguǒ xiǎng huàn huàn
等等，一年四季都不一样。如果想换换

kǒuwèi , tāmen yě chī zhōngcān , dàn duōshù qíngkuàng xià , dōu shì
口味，他们也吃中餐，但多数情况下，都是

hē zhōu . Tāmen yì nián dàotóu jīhū bù zěnmē chī yóutiáo , Xiǎo
喝粥。他们一年到头几乎不怎么吃油条，小
Liú de àirén juéde yóutiáo tài yóunì , duì shēntǐ méi shénme
刘的爱人觉得油条太油腻 (oily)，对身体没什么
hǎochù . Háizi yě xíguànlē zhèyàng de zǎocān , suǒyǐ měi tiān
好处。孩子也习惯了这样的早餐，所以每天
líbukāi miànbāo , niúǎi le .
离不开面包、牛奶了。

Xiǎo Lǚ zài Běijīng gōngzuò , lǎojiā zài wàidì . Tā gāng cānjiā
小吕在北京工作，老家在外地。他刚参加
gōngzuò bùjiǔ , hái méiyǒu jiéhūn . Yóuyú wǎnshàng chángcháng
工作不久，还没有结婚。由于晚上常常
gōngzuò huòzhě wánr dào hěn wǎn , suǒyǐ zǎoshàng qǐchuáng hěn
工作或者玩儿到很晚，所以早上起床很
wǎn . Tā chángcháng dào fànguǎn huòzhě lùbiān de xiǎochītān chī
晚。他常常到饭馆或者路边的小吃摊吃
zǎocān . Yīnwèi fànguǎn lǐ chī de dōngxī hěn duō , tā jīhū měi
早餐。因为饭馆里吃的东西很多，他几乎每
tiāndōuyào huànghuan zǎocān de pǐnzhǒng . Chúle bāozi , yóutiáo
天都要换换早餐的品种。除了包子、油条
wài , tā hái jīngcháng chī miàntiáo , dàbǐng , xiànbǐng
外，他还经常吃面条、大饼 (pancake)、馅饼
, jīdànbǐng , húntun , dēngdēng , fǎnzhèng
(meat pie)、鸡蛋饼、馄饨 (wonton) 等等，反正
jiàqiándōu chàbuduō .
价钱都差不多。

Nánfāng de zǎocān zhǒnglèi gēn běifāng yǒu suǒ bùtóng . Lìrú
南方的早餐种类跟北方有所不同。例如



Guǎngdōng yǒu hē zǎochá de xíguàn , suǒwèi “ zǎochá ” , qíshí
广 东 有 喝 早 茶 的 习 惯 ， 所 谓 “ 早 茶 ” ， 其 实
jiùshì zǎocān . Zǎochá fēicháng fēngshèng , rúguǒ jǐ gè
就 是 早 餐 。 早 茶 非 常 丰 盛 (rich) , 如 果 几 个
péngyou zài yìqǐ , gèzhǒng-gèyàng de xiǎochī yǒushíhòu dá dào
朋 友 在 一 起 ， 各 种 各 样 的 小 吃 有 时 候 达 到
shí jǐ zhǒng . Yìbiān hē yìbiān liáo , shífēn yōuxián . Rúguǒ shì
十 几 种 。 一 边 喝 一 边 聊 ， 十 分 悠 闲 。 如 果 是
yí gè rén , yě kěyǐ diǎnshàng wǔ-liù zhǒngxìǎo diǎnxīn , měi gè
一 个 人 ， 也 可 以 点 上 五 六 种 小 点 心 ， 每 个
zhǒnglèi de liàng dōu hěn shǎo , náshàng yí fèn bàozhǐ , huòzhě
种 类 的 量 都 很 少 ， 拿 上 一 份 报 纸 ， 或 者 带 上
bǐjìběn , yìbiān kànbào huò shàngwǎng yìbiān chīfàn .
笔 记 本 ， 一 边 看 报 或 上 网 一 边 吃 饭 。

Búguò , xiànzài yě yǒu hěn duō niánqīng rén , xǐhuan zài
不 过 ， 现 在 也 有 很 多 年 轻 人 ， 喜 欢 在

Màidāngláo , Kěndéjī chī zǎocān . Yángkuàicān tígōng de wàidài
 麦当劳、肯德基吃早餐。洋快餐提供的外带
 fúwù fēicháng fāngbiàn , jíjí máng máng qù shàngbān de niánqīng rén
 服务非常方便，急急忙忙去上班的年轻人
 náqǐ jiù zǒu , biān zǒu biān chī .
 拿起就走，边走边吃。

Zhōngguó gè dì de tèsè zǎocān fēicháng duō , bǐrú
 中国各地的特色早餐非常多，比如
 Běijīng de jiāoquān dòuzhī ① , Tiānjīn de jiānbīng guǒzi ③ ,
 北京的焦圈① 豆汁②，天津的煎饼果子③，
 Xī'ān de húlàtāng ④ , Tàiyuán de yángzágē ⑤ , Hángzhōu de
 西安的胡辣汤④，太原的羊杂割⑤，杭州的
 xiǎolóngbāo ⑥ , Wǔhàn de règānmiàn ⑦ , Shànghǎi de húntun ,
 小笼包⑥，武汉的热干面⑦，上海的馄饨、
 guàn tāngbāo ⑧ , děngděng . Búlùn shì shénme , rèhūhū
 灌汤包⑧，等等。不论是什么，热乎乎
 de zǎocān wēnnuǎn le rénmen de wèi , ràng rénmen jīngshén bǎomǎn
 的早餐温暖了人们的胃，让人们精神饱满
 de yíngjiē yì tiān de gōngzuò shēnghuó .
 地迎接一天的工作生活。

① crisply fried ring of dough

② fermented drink made from water used in grinding green beans

③ fried Chinese doughnut wrapped in thin mungbean flour pancake

④ spicy soup

⑤ haggis soup

⑥ steamed stuffed bun

⑦ hot dry noodles

⑧ soup dumplings

Nán Mǐ Běi Miàn

南米北面

Xiǎo Wáng gānggāng jiéhūn bùjiǔ , zuìjìn què hěn yùmèn
小 王 刚 刚 结 婚 不 久 , 最 近 却 很 郁 闷

. Wèi shénme ne ? Yuánlái a , zhè wèi jīngmíng
(depressed)。为 什 么 呢 ? 原 来 啊 , 这 位 精 明 (smart)

qiánggàn , gǔshòurúchái de nánfāng xiǎohuǒ , qǔle yí
强 干 、 骨 瘦 如 柴 (bony) 的 南 方 小 伙 , 娶 了 一

wèi shēncái gāotiǎo de běifāng dà měinǚ . Hūnhòu shíjiān bù cháng ,
位 身 材 高 挑 的 北 方 大 美 女 。 婚 后 时 间 不 长 ,

liǎng rén zài shēnghuó xìjié shàng de bù xiétiáo jiù bàolù chūlai
两 人 在 生 活 细 节 上 的 不 协 调 就 暴 露 出 来

le . Zuìjìn , jiù wèile chī mǐfàn háishi chī miànshí , liǎng rén yòu
了 。 最 近 , 就 为 了 吃 米 饭 还 是 吃 面 食 , 俩 人 又

nàomáodùn le nán mǐ běi miàn ma , nánfāng nánrén Xiǎo Wáng
闹 矛 盾 了 —— 南 米 北 面 嘛 , 南 方 男 人 小 王



jiānchí yào yǐ mǐfàn wéizhǔshí , ér běifāng měinǚ zé xīwàng tiāntiān
坚持要以米饭为主食，而北方美女则希望天天

chī miànshí , zhèyàng yì lái , bù chǎojià cái guài ne !
吃面食，这样一来，不吵架才怪呢！

Jīhū suǒyǒu de Zhōngguó rén dōu zhīdào yí gè gàiniàn :
几乎所有的中国人都知道一个概念：

běifāng rén xǐhuan chī miànshí , ér nánfāng rén zé líbukāi mǐfàn ,
北方人喜欢吃面食，而南方人则离不开米饭，

zhè shì yīnwèi yì qiān nián qián xíngchéng de liǎng dà nóngyè bùjú
这是因为一千年前形成的两大农业布局

, yí gè shì Huáng Hé liúyù yǐ shǔ
(distribution), 一个是黄河流域以黍 (broomcorn

hé mài wéi zhǔ de hànzuònóngyè , ér lìng yí gè zé shì Cháng
millet) 和麦为主的旱作农业，而另一个则是长

Jiāng liúyù de dào zuò nóngyè . Yīncǐ chūxiànle Zhōngguó dú tè de
江流域的稻作农业。因此出现了中国独特的

“nán mǐ běi miàn” zhǔshí géjú
“南米北面”主食格局 (pattern)。

Mǐfàn , shì rénmen rìcháng yǐnshí zhōng de zhǔjué zhī yì ; yí
米饭，是人们日常饮食中的主角之一；一

wèi mǐfàn , yǔ wǔwèi tiáopèi , jīhū kěyǐ gòngjǐ quánshēn suǒ
味米饭，与五味调配，几乎可以供给全身所

xū yíngyǎng . Mǐfàn shì yòng dà mǐ jiā shuǐ zhēng chéng
需营养。米饭是用大米加水蒸 (to steam) 成

de , hǎo de mǐfàn róuruǎn , yǒu xiāngwèi , chī mǐfàn de
的，好的米饭柔软 (soft)、有香味，吃米饭的

shíhou yìbān pèizhe yìxiē cài , yǒu ròulèi , yǒu shūcài . Báimǐfàn
时候一般配着一些菜，有肉类、有蔬菜。白米饭



shì hěn duō nán fāng rén jī běn de zhǔ shí , chú le bái mǐ fàn , hái yǒu
是很多南方人基本的主食，除了白米饭，还有
dàn chǎo fàn , tāng pào fàn děng děng . Guǎng dōng yǒu yì zhǒng
蛋炒饭、汤泡饭 等等。广东 有一种
chǎo fàn jiào “ jīn bāo yín ” , jiù shì chǎo mǐ fàn de guò chéng zhōng ,
炒饭叫 “金包银” ，就是炒米饭的过 程 中 ，
bǎ dǎ sǎn de jī dàn yè dǎo zài mǐ fàn shàng , ràng měi gè mǐ lì dōu
把打散的鸡蛋液倒在米饭 上 ， 让每个米粒都
zhān shàng jī dàn yè . Zhè yàng , huáng sè de jī dàn bāo guǒ zhe bái sè
粘 上 鸡蛋液。这样，黄色的鸡蛋包裹着白色
de mǐ , suǒ yǐ jiào “ jīn bāo yín ” . Zuò zhè zhǒng chǎo fàn , zuì hòu
的米，所以叫 “金包银” 。做 这 种 炒饭，最后
yào bǎ shuǐ fèn dōu chǎo gān , mǐ lì dōu zài guō lǐ tiào wǔ . Kàn sì
要把水分 都 炒干，米粒都在锅里跳舞。看似
hěn jiǎn dān de zuò fǎ , dàn yě shì fēi cháng kǎo yàn chú shī de jì yì
很 简单 的 做法，但也是 非常 考验 厨师 的 技艺
de . Hěn duō chú shī kǎo shì jiù shì zuò zhè me jiǎn dān de yí gè
的。很 多 厨师 考试 就是 做 这 么 简单 的 一个

chǎofàn .
炒饭。

Dàimǐ de yì zhǒng yǎnshēng chǎnpǐn jiùshì nánfāngrén ài chī
大米的一种衍生产产品就是南方人爱吃

de mǐfěn . Mǐfěn , shì zhǐ yǐ dàimǐ wéi
的米粉 (rice-flour noodles)。米粉，是指以大米为

yuánliào , jīng jìnpào , zhēngzhǔ , yātiáo děng gōngxù zhìchéng
原料，经浸泡、蒸煮、压条等工序制成

de tiáozhuàng , sīzhuàng mǐzhìpǐn , ér búshì cíyì shàng lǐjiě
的条状、丝状米制品，而不是词义上理解

de yǐ dàimǐ wéi yuánliào yánmó zhìchéng de fěn
的以大米为原料研磨 (to grind) 制成的粉

zhuàngwù . Mǐfěn zhìdì róurèn , fùyǒu
状物。米粉质地 (texture) 柔韧 (pliable)，富有



tánxìng , shuǐzhǔ bù hú tāng , gānchǎo bú yì duàn , pèi yǐ gè zhǒng
弹性，水煮不糊汤，干炒不易断，配以各 种

càimǎ huò tāngliào jìnxíng tāngzhǔ huò gānchǎo , shuǎnghuá
菜码或汤料进行汤煮 或 干炒， 爽 滑 (crisp

rùwèi , shēnshòu rénmen de xǐ'ài . Nánfāng rén duì
and tasty) 入味，深 受 人们的喜爱。南方人对

bǐjiào gān de shíwù nányǐ xià yàn , yīncǐ mǐfěn yìbān dōu shì
比较干的食物难以下咽，因此米粉一般都是

zuòchéng tāngmiàn . Nánfāng hěn duō dìfāng dōu yǒu zìjǐ tèsè de
做 成 汤 面。南方很多地方都有自己特色的

mǐfěn . Fúzhōu mǐfěn , Chángshòu mǐfěn , Shàngwén mǐfěn ,
米粉。抚州米粉、长 寿 米粉、尚 文 米粉、

Xīnghuà mǐfěn , Héyuán mǐfěn , Chángdé mǐfěn , Guǎngdōng
兴 化 米粉、河 源 米粉、常 德 米粉、广 东

tāngmǐfěn , Guìlín mǐfěn hé Táiwān Xīnzhú chūchǎn de mǐfěn dōu
汤米粉、桂林米粉和台湾新竹出产的米粉都

hěn yǒu míngqì . Bú guò zuì yǒu míngqì de dāngshǔ Guìlín mǐfěn .
很有名气。不过最有名气的当属桂林米粉。

Guìlín mǐfěn de jīnghuá zàiyú lǚshuǐ , xū yòng zhūròu ,
桂林米粉的精华在于卤水 (bittern)，须用 猪肉、

niúròu , yàocái , xiāngliào děng mì zhì ér chéng . Zhōngguó cài yáo
牛肉、药材、香料等秘制而成。中 国 菜肴

de pēngzhì fāngfǎ duōzhǒngduōyàng , ér Guìlín mǐfěn lǚshuǐ de
的烹制方法多种多样，而桂林米粉卤水的

zuòfǎ , jīhū bǎ Zhōngguó cài de jìfǎ dōu yòngshàng le . Shuō
做法，几乎把中国菜的技法都 用 上了。说

Guìlín mǐfěn shì pēngtiáo yìshù de jīngdiǎn , yìdiǎnr yě bú guò yù .
桂林米粉是烹 调 艺术的经典，一点儿也不过誉。

Běifāng rén xǐ huān chī miàn shí , yóu qí shì zài Hé běi , Hé nán ,
 北方人喜欢吃面食，尤其是在河北、河南、
 Shān dōng , Shān xī , Shǎn xī děng shěng miàn shí fēi cháng pǔ biàn .
 山东、山西、陕西等省面食非常普遍。
 Miàn shí dà duō shì xiǎo mài mò chéng miàn fěn hòu zài jiā gōng chéng
 面食大多是小麦磨成面粉后再加工成
 gè zhǒng shí pǐn . Miàn shí zhōng cháng jiàn de shì mán tóu , miàn tiáo ,
 各种食品。面食中常见的是馒头、面条、
 dà bǐng , bāo zi , jiǎo zi děng děng .
 大饼、包子、饺子等等。

Xiān shuō mán tóu . Mán tóu zài běi fāng shì zuì cháng jiàn de
 先说馒头。馒头在北方是最常见的
 shí pǐn , yàng zi yuán yuán de , bái bái de , ruǎn ruǎn de .
 食品，样子圆圆的、白白的、软软的。
 Mán tóu cháng cháng gēn gè zhǒng zhōu yì qǐ chī , zài pèi shàng yì xiē
 馒头常常跟各种粥一起吃，再配上一些
 cài . Mán tóu zài gè gè chāo shì dōu kě yǐ mǎi dào ,
 菜。馒头在各个超市都可以买到，

wù měi jià lián . Hěn duō jiā tíng xǐ huān
 物美价廉。很多家庭喜欢

zì jǐ zhēng mán tóu ,
 自己蒸馒头，

zhēng yì guō mán tóu ,
 蒸一锅馒头，

gòu chī hǎo jǐ
 够吃好几



dùn . Mántou shèngxià le , hái kěyǐ fàng zài guō li rè yì rè .
顿。馒头剩下了，还可以放在锅里热一热。

Nánfāngrén juéde mántou bǐjiào gān , hěn nán yàn
南方人觉得馒头比较干，很难咽 (to swallow)

xiàqu . Ér běifāngrén juéde mántoutǐng hǎochī de , yǒushíhòu bùchī
下去。而北方人觉得馒头挺好吃的，有时候不吃

cài yě néng bǎ mántou chī xiàqu . Mántóu hái kěyǐ qiē chéng piàn ,
菜也能把馒头吃下去。馒头还可以切成片，

guǒshàng jīdàn , zài yóu li zházhe chī . Hěn duō wàiguórén dào
裹上鸡蛋，在油里炸着吃。很多外国人到

Zhōngguóhòu , dōu ài chī zhèzhǒng “zháxiǎomántou” .
中国后，都爱吃这种“炸小馒头”。

Zàishuō miàntiáo . Hěn duō guójiā dōu yǒu miàntiáo , dàn
再说面条。很多国家都有面条，但

Zhōngguórénn zuò miàntiáo yǒu hěn duō dútè de fāngfǎ , jiē shang
中国人做面条有很多独特的方法，街上

yǒu gèzhǒng tèsè de miànguǎn . Bǐrú lāmian
有各种特色的面馆。比如拉面 (hand-pulled

noodles) , lāmian shīfu náqǐ yí dàkuài miàn , bùtíng de róu
, 拉面师傅拿起一大块面，不停地揉

knead) , ránhòu shǐjìn zài ànbǎn shang shuāidǎ , liǎng zhī shǒu
, 然后使劲在案板上摔打，两只手

bùtíng de lā , yuè lā yuè cháng , yuè lā yuè xì , jùshuō yǒu de
不停地拉，越拉越长，越拉越细，据说有的

hé tóufāsī nàme xì . Lāmian zuòhǎo hòu , fàng zài kāishuǐ li
和头发丝那么细。拉面做好后，放在开水里

zhǔ , yíhuìr jiù shóu le , jiāshàng yìxiē zuǒliào
煮，一会儿就熟了，加上一些佐料 (condiments)

jiù kěyǐ chī le . Zǒu zài Zhōngguó de dàjiē shang , chángcháng
就可以吃了。走在 中 国 的 大 街 上 ， 常 常

kěyǐ jiàndào zhèzhǒng lāmiànguǎn . Zài Zhōngguó , zuì yǒumíng de
可以见到这种拉面馆。在 中 国 ， 最 有 名 的

lāmiàn , dāngshǔ Lánzhōu lāmiàn . Lánzhōurén dōu shuō zìjǐ de
拉面，当 属 兰 州 拉 面。兰 州 人 都 说 自 己 的

zǎochēnshì cóng yì wǎn niúròu lāmiàn kāishǐ de , zhège yǒuzhe yì qiān
早晨是从一碗牛肉拉面开始的，这个有着一千

duō jiā lāmiànguǎn de chéngshì , měi tiān yào xiāohào yì bǎiwàn wǎn
多家拉面馆的城市，每 天 要 消 耗 一 百 万 碗

lāmiàn . Zài Lánzhōurén xīnmù zhōng lāmiàn shì dāngzhīwúkuì de zhǔshí
拉面。在 兰 州 人 心 目 中 拉 面 是 当 之 无 愧 的 主 食

zhīwáng .

之 王 。

Lìngwài chángjiàn de yì zhǒng miàntiáo jiùshì dāoxiāomiàn

另 外 常 见 的 一 种 面 条 就 是 刀 削 面 (pared



， yòng yì bǎ tèzhì de dāo , kěyǐ bǎ yí dà kuài miàn
noodles), 用一把特制的刀，可以把一大块面
xiāochéng yì tiáo yì tiáo de . Zuò dāoxiāomiàn de shīfu fēicháng yǒu
削成一条一条的。做刀削面的师傅非常有
jìqiǎo , yǒude zhàn zài jǐ mǐ yuǎn de dìfang , jiù kěyǐ zhíjiē bǎ
技巧，有的站在几米远的地方，就可以直接把
miàntiáoxiāo jìn guō li . bǎ miàntuán jǔ zài tóudǐngshang , lián
面条削进锅里。有的把面团举在头顶上，连
kàn dōu bú kàn , jiù néng xiāochū yòu cháng yòu xì de miàntiáo .
看都不看，就能削出又长又细的面条。

Zài chāoshì de fùshípǐn guìtái , yě néng mǎidào miàntiáo ,
在超市的副食品柜台，也能买到面条，
yǒukuān de , yě yǒu xì de . Yǒude rénjiā yě jīngcháng zìjǐ zuò
有宽的，也有细的。有的人家也经常自己做
miàntiáo , yóuqí zài nóngcūn , gǎn miàn , shì nǚháizi
面条，尤其在农村，擀 (to roll) 面，是女孩子



zài chéngwéi nǚrén de chéngcháng zhōng , bìxū yào zhǎngwò de
在成为女人的成长中，必须要掌握的
shēnghuó jìyì .
生活技艺。

Yòng miànfěn jiā shàng gè zhǒng xiànr , kěyǐ zhìchéng bāozi ,
用面粉加上各种馅儿，可以制成包子、
jiǎozi , hùntun děngděng . Tāmen de zhìzuò fāngfǎ hé pēngrèn
饺子、馄饨等等。它们的制作方法和烹饪
fāngfǎ yǒu hěn duō bù tóng zhī chù . Bǐrú bāozi bǐjiào dà , shì
方法有很多不同之处。比如包子比较大，是
zhēng chūlai de ; jiǎozi bǐjiào xiǎo , zhǔshóu hòu jiù kěyǐ chī le ;
蒸出来的；饺子比较小，煮熟后就可以吃了；
hùntun de yàngzi bǐjiào tèbié , zhǔshóu hòu jiā zhuānmén de tāng ,
馄饨的样子比较特别，煮熟后加专门的汤，
tōngchángshì pèizhe zhǔshí lái chī de .
通常是配着主食来吃的。

Miànshí hái bāokuò gè zhǒng bǐnglèi de shípǐn , lìrú dàbǐng ,
面食还包括各种饼类的食品，例如大饼、
shāobing děngděng . Zhèxiē bǐng yìbān shì kǎozhìchéng de ,
烧饼等等。这些饼一般是烤制成的，
huómian de shíhou jiā shàngle yóu , yán děng , suǒyǐ làobǐng ,
和面的时候加上了油、盐等，所以烙饼、
shāobing děng wǎngwǎng dōu shì yì céng yì céng de , yǒu xiánxián
烧饼等往往都是一层一层的，有咸咸
de wèidào .
的味道。

Liú Méicóngnánfāngdào Běijīng lái shàng xué , kāishǐ hěn bù xíguàn
刘梅从南方到北京来上学，开始很不习惯

chī miànshí , juéde mántou yòugānyòuyìng , yàn bú xiàqù . Dàn
吃面食，觉得馒头又干又硬，咽不下去。但

guòle yì niánhòu , tā fāxiàn mántou yě bú nàme nánchī . Mǎnmǎn
过了一年后，她发现馒头也不那么难吃。慢慢

de , tā yě xuéhuìle bāo jiǎozi , zhǔmiàntiáo . Jǐnguǎn rúcǐ ,
的，她也学会了包饺子、煮面条。尽管如此，

Liú Méi háishi jīngchángchī mǐfàn , duì tā láishuō , cóngxiǎo jiù chī
刘梅还是经常吃米饭，对她来说，从小就吃

mǐfàn , zhège xíguàn yǐjīng gǎi bu diào le . Xiànzàisuífzherénkǒu de
米饭，这个习惯已经改不掉了。现在随着人口的

qiānxǐ , hěn duō rén yě zài zhújiànshìyìngdāngdì de
迁徙 (migration)，很多人也在逐渐适应当地的

yǐnshí , dànshì yǐnshí xíguàn de lìliàng shì qiángdà de , yīnwèi nà
饮食，但是饮食习惯的力量是强大的，因为那

shì jiāxiāng de wèidào , shì cóng xiǎo bànsuízhe wǒmen zhǎngdà de
是家乡的味道，是从小伴随着我们长大的

wèidào .

味道。

Cóng zuì píngfán de yì guō mǐfàn , yì gè mántou , dào
从最平凡的一锅米饭，一个馒头，到

biànhuà wànqiān de jīngzhì zhǔshí , dōu shì Zhōngguórén xīnqín
变化万千的精致主食，都是中国人辛勤

láodòng , jīngyàn jīlěi de jiéjīng . Bùguǎn
劳动，经验积累的结晶 (crystallization)。不管

chīxiàle duōshao jiǔshí càiáo , zhǔshí , yǒngyuǎn dōu shì
吃下了多少酒食菜肴，主食，永远都是

Zhōngguórén cānzhuō shàng zuì hòu de zhǔjué .

中国人餐桌上最后的主角。

Cháxiāng Sì Yì
茶香四溢

Chá shì Zhōngguó rén shēnghuó zhōng de zhòngyào yǐnliào ,
茶 是 中 国 人 生 活 中 的 重 要 饮 料 ,
hē chá jiù xiàng chīfàn yíyàng , shì hěn duō rén shēnghuó zhōng
喝 茶 就 像 吃 饭 一 样 , 是 很 多 人 生 活 中
bùkě quēshǎo de . “ Yì zǎo kāimén qī jiàn shì , chái mǐ yóu
不 可 缺 少 的 。 “ 一 早 开 门 七 件 事 , 柴 米 油
yán jiàng cù chá ” , zhè jù sùyǔ xíngxiàng de shuōmíng chá zài
盐 酱 醋 茶 ” , 这 句 俗 语 形 象 地 说 明 茶 在
Zhōngguó yǐjīng chéngwéi shēnrù dào shēnghuó fāngfāngmiànmiàn de
中 国 已 经 成 为 深 入 到 生 活 方 方 面 面 的



bìxūpǐn .
必需品。

Měi tiān zǎoshang , Lǎo Wáng dào bàngōngshì hòu de dì-yī jiàn
每天早上，老王到办公室后的第一件
shì jiùshì gěi zìjǐ pào shàng yì bēi rèchá . Zhèshì
事就是给自己泡 (make [tea]) 上一杯热茶。这是
tā duō nián lái xíngchéng de yì zhǒng xíguàn . Tā xǐhuan hē lǜchá ,
他多年来形成的一种习惯。他喜欢喝绿茶，
tā juéde lǜchá yǒu yì zhǒng tèbié de xiāngwèi , hēwán hòu gǎnjué
他觉得绿茶有一种特别的香味，喝完后感觉
fēicháng shūfu , jì néng jiěkě , yòu
非常舒服，既能解渴 (quench one's thirst)，又
néng tíshén . Lǎo Wáng shì gè rèxīnrén , tā
能提神 (to invigorate)。老王是个热心人，他
jīngcháng bǎ zìjǐ de hǎo chá yè sòng gěi tóngshìmen hē . Dāng
经常把自己的好茶叶送给同事们喝。当
qīnqī , péngyou gěi tā sòng le hǎo chá , xīn chá de shíhou , tā jiù
亲戚、朋友给他送了好茶、新茶的时候，他就
huì dài dào bàngōngshì , ràng dàjiā pǐncháng . “Zhè kě shì jīnnián
会带到办公室，让大家品尝。“这可是今年
de xīnchá , dàjiā dōu chángchang .” Lǎo Wáng jiā zài nánfāng ,
的新茶，大家都尝尝。”老王家在南方，
zhòngchá , chǎnchá , měi nián chá yè xiàlai de shíhou , dōu huì
种茶、产茶，每年茶叶下来的时候，都会
yǒu qīnqī jì yìxiē lái , suǒyǐ Lǎo Wáng duì chá hái shì tǐng yǒu
有亲戚寄一些来，所以老王对茶还是挺有
yánjiū de .
研究的。

Qù Zhōngguó rén jiā lǐ zuò kè , rè qíng de zhǔ rén dōu huì gěi
 去 中 国 人 家 里 做 客 , 热 情 的 主 人 都 会 给
 kè rén pào shàng yì bēi rè chá . Dào gōng sī , jī guān děng bàn shì
 客 人 泡 上 一 杯 热 茶 。 到 公 司 、 机 关 等 办 事
 shí , rén men yě huì wèi kè rén duān lái yì bēi chá , yòng lái biǎo shì duì
 时 , 人 们 也 会 为 客 人 端 来 一 杯 茶 , 用 来 表 示 对
 kè rén de guān xīn . Zài wèi kè rén pào chá qián , zhǔ rén jīng cháng
 客 人 的 关 心 。 在 为 客 人 泡 茶 前 , 主 人 经 常
 yào wèn yí jù , “ Nín hē shén me chá ? ” “ Lǜ chá kě yǐ ma ? ”
 要 问 一 句 , “ 您 喝 什 么 茶 ? ” “ 绿 茶 可 以 吗 ? ”
 děng děng . Yīn wèi chá de zhǒng lèi shí zài tài duō le , yǒu xiē rén
 等 等 。 因 为 茶 的 种 类 实 在 太 多 了 , 有 些 人
 xí guàn hé mǒu yì zhǒng chá , yǒu xiē rén zé bù tài zài yì shì shén me
 习 惯 喝 某 一 种 茶 , 有 些 人 则 不 太 在 意 是 什 么
 chá , zhǐ yào shì chá jiù kě yǐ le .
 茶 , 只 要 是 茶 就 可 以 了 。

Cháyè de pǐnzhǒng hěn duō ,
 茶 叶 的 品 种 很 多 ,
 suǒ yǐ , cháyè de yàngzi yě bù
 所 以 , 茶 叶 的 样 子 也 不
 yí yàng . Yǒu de shì yí piàn yí
 一 样 。 有 的 是 一 片 一
 piàn de , xiàng xiǎo shù yè yí yàng ;
 片 的 , 像 小 树 叶 一 样 ;
 yǒu de shì xiǎo yuán qiú xíng zhuàng
 有 的 是 小 圆 球 形 状
 de , kāi shuǐ yì chōng , jiù huì
 的 , 开 水 一 冲 , 就 会





zhújiàn biàncéng piàn zhuàng ,
逐渐变成片状，

yǒude shì shù yá
有的是树芽 (sprout)

xíngzhuàng de , yǒu yí gè xiǎo
形状的，有一个小

jiānr . Bùguǎn shénme xíngzhuàng
尖儿。不管什么形状

de chá yè , dōu yào yòng kāishuǐ
的茶叶，都要用开水

pào , bùtóng de cháduì shuǐwēn yāoqiú yě bùtóng . Yǒude bā-jiǔshí
泡，不同的茶对水温要求也不同。有的八九十

dù de shuǐ jiù kěyǐ le , yǒude zé yào jiǔshí dù yǐshàng . Dàgài
度的水就可以了，有的则要九十度以上。大概

pàoshàng jǐ fēnzhōng hòu , chá yè huì màn mǎn shūzhǎn kāilái ,
泡上几分钟后，茶叶会慢慢舒展开来，

shuǐ de yánsè jiù huì gǎibiàn , zhè shíhòu jiù kěyǐ hē le . Dēng hē
水的颜色就会改变，这时候就可以喝了。等喝

wán yì bēi hòu , chá yè bú yào mǎshàng rēngdiào , hái kěyǐ jìxù
完一杯后，茶叶不要马上扔掉，还可以继续

dǎo shuǐ , yìzhí dào méi shénme yánsè wéizhǐ . Yìbān lái shuō ,
倒水，一直到没什么颜色为止。一般来说，

yì bēi chá kěyǐ jiā sì-wǔ cì kāishuǐ .
一杯茶可以加四五次开水。

Yǒude rén hēchá fēicháng jiǎngjiu , yòng shénme cháju ,
有的人喝茶非常讲究，用什么茶具、

shénmeshuǐ , zěnmepào , zěnmehē dōu hěn yángé . Yǒude rén zé
 什么水、怎么泡、怎么喝都很严格。有的人则
 bǐjiào suíyì , zhǎo gè bēizi , fàng jìn chá yè , kāishuǐ yì chōng ,
 比较随意，找个杯子，放进茶叶，开水一冲，
 guò yíhuìr jiù kěyǐ hē le . Lǎo Wáng de zhuōzi shàng shǐzhōng
 过一会儿就可以喝了。老王的桌子上始终
 fàngzhe tā de chá bēi . Yóuyú ài hē chá , tā tèyì mǎile yí gè
 放着他的茶杯。由于爱喝茶，他特意买了一个
 zǐshābēi , zhèzhǒng bēizi kěyǐ hěn hǎo
 紫砂杯 (purple clay cup)，这种杯子可以很好
 de bǎochí chá yè de wèidào , suǒyǐ hěn duō rén dōu yòng zǐshābēi
 地保持茶叶的味道，所以很多人都用紫砂杯
 pàochá . Chule zǐshābēi yǐwài , hái yǒu zǐshāhú . Zǐshā shì
 泡茶。除了紫砂杯以外，还有紫砂壶。紫砂是
 yòng yí zhǒng tèshū de ní tǔ shāozhì ér chéng de , zhìzào de gōngyì
 用一种特殊的泥土烧制而成的，制造的工艺
 fēicháng jiǎngjiu . Yí bǎ hǎo de zǐshāhú , jiàgé fēicháng gāo .
 非常讲究。一把好的紫砂壶，价格非常高。
 Suízhe rénmen duì chá jù de jiǎngjiu , chá jù yǐjīng jiànjiàn de chéng le
 随着人们对茶具的讲究，茶具已经渐渐地成了
 yí zhǒng yìshùpǐn .
 一种艺术品。

Chúle zài bàngōngshì hēchá
 除了在办公室喝茶

yǐwài , qù fànguǎn chīfàn de
 以外，去饭馆吃饭的



shíhòu , dàjiā yě huì yào shàng yì hú chá , jǐ gè rén yìqǐ hē .
时候，大家也会要上一壶茶，几个人一起喝。

Xiàtiān , lái shàng yì hú júhuā (chrysanthemum) chá , jì néng
夏天，来上一壶菊花 (chrysanthemum) 茶，既能

jiěkě , yòu néng qīngliáng bìshǔ . Zài
解渴，又能清凉避暑 (avoid summer heat)。在

júhuāchá li jiārù yìdiǎnr bīngtáng , nà wèidào
菊花茶里加入一点儿冰糖 (crystal sugar)，那味道

biétí duō měi le .
别提多美了。

Zǒu zài chéngshì de jiēdào shàng , nǐ hái kěyǐ kàndào hěn duō
走在城市的街道上，你还可以看到很多

zhuānmén de chágǔǎn , cháchè , chálóu . Zhèxiē dōu shì zhuānmén
专门的茶馆、茶社、茶楼。这些都是专门



hē chá de dìfāng , jǐ gè péngyou pào shàng yì hú chá , kěyǐ
 喝茶的地方，几个朋友泡上一壶茶，可以
 hē yì-liǎng gè xiǎoshí , biān hē biān liáotiānr . Yǒushíhòu mǎi
 喝一两个小时，边喝边聊天儿。有时候买
 diǎn xiǎochī , bǐrú guāzǐ , huāshēng , xiǎodiǎnxīn shénme de ,
 点小吃，比如瓜子、花生、小点心什么的，
 yìbiān hē yìbiān chī . Háiyǒu de tán shēngyì , yě huì xuǎnzé zài
 一边喝一边吃。还有的谈生意，也会选择在
 chálóu . Zài zhèzhǒng shūshì de fēnwéi zhōng , dàjiā bú huì shāng
 茶楼。在这种舒适的环境中，大家不会伤
 héqì , hái néng zuòchéng mǎimai , shìduō hǎo de yí jiànshì a .
 和气，还能做成买卖，是多好的一件事啊。
 Zài Zhōngguó , chágǔǎn zuì duō de chéngshì jiùshì Chéngdū le .
 在中国，茶馆最多的城市就是成都了。
 Zài Chéngdū , nàoshì yǒu chálóu , xiǎoxiàng yǒu chátān , gōngyuán
 在成都，闹市有茶楼，小巷有茶摊，公园
 yǒu cházuò , dàxué yǒu chāyuán , chùchù yǒu chágǔǎn . Yóuqí
 有茶座，大学有茶园，处处有茶馆。尤其
 shì lǎojiē lǎoxiàng , zǒu bú dào sān-wǔ bù , biàn huì shǎnchū yì jiān
 是老街老巷，走不到三五步，便会闪出一间
 chágǔǎn lái , ěrqiě chàbùduō dōu zuòwúxūxí , chákè mǎnpéng ,
 茶馆来，而且差不多都座无虚席，茶客满棚，
 shēngyì hǎo de ràng rén bù gǎn xiāngxìn .
 生意好得让人不敢相信。

Zhōngguó rén hē chá de xíguàn shì hěn nángǎibiàn de , hěn duō
 中国人喝茶的习惯是很难改变的，很多
 rén zài wàiguó shēnghuóle jǐ shí nián , dàn réngrán bǎochí zhe hēchá
 人在外国生活了几十年，但仍然保持着喝茶

de xíguàn . Dàndàn de cháxiāng , chéngwéi Zhōngguó rén huī zhī bú
的习惯。淡淡的茶香，成为中国人挥之不

qù de jìyì .
去的记忆。

Jiǔ Xiāng Qíng Nòng
酒香情浓

Jiǔ zài Zhōngguó yǒuzhe yǒujiǔ de lìshǐ , érqiě hé
酒在中国有着悠久的历史，而且和
Zhōngguórén de shēnghuó xīxī-xiāngguān . Zài gǔdài , rénmen
中国人的生活息息相关。在古代，人们
jìsì ① zǔxiān , jiéhūn , hǎoyǒu sòngbié , jiǔbié chóngféng ,
祭祀 ① 祖先、结婚、好友送别、久别重逢、
jiēdài kèrén děngděng , dōu líbukāi jiǔ . Gāoxìng de shíhou ,
接待客人等等，都离不开酒。高兴的时候、

① offer sacrifices to gods or ancestors



bēishāng de shíhòu , dōuyào hē jiǔ . Jiǔ , shì qínggǎn de jìtuō .
悲伤的时候，都要喝酒。酒，是情感的寄托。

Hē jiǔ , shì biǎodá qínggǎn de zhòngyào shǒuduàn . Zhídào jīntiān ,
喝酒，是表达情感的重要手段。直到今天，

hē jiǔ háishi rénmen jiāojì hé jiāowǎng de yì zhǒng shǒuduàn ,
喝酒还是人们交际和交往的一种手段，

dàjiā zuò zài yìqǐ chīfàn hē jiǔ , huì juéde gǎnqíng yuè lái yuè shēn .
大家坐在一起吃饭喝酒，会觉得感情越来越深。

Zài Zhōngguó de fànzuō shàng , wǎngwǎng líbùkāi jiǔ , zài
在中国的饭桌上，往往离不开酒，在

hūnlǐ , jiérì , qìngdiǎn , tán shēngyìshí , jiù
婚礼、节日、庆典 (celebration)、谈生意时，就

gèng líbùkāi jiǔ . Jiǔ de zhǒnglèi hěn duō , yǒu bái jiǔ , pí jiǔ ,
更离不开酒。酒的种类很多，有白酒、啤酒、



hóng jiǔ děngděng . Zhōngguó de bái jiǔ yòu fēn 38 dù (alcoholic strength) , dù , dù , dù , dù děngděng .

红 酒 等 等 。 中 国 的 白 酒 又 分 38 度 (alcoholic strength)、48 度、52 度、56 度、65 度 等 等 。

bùtóng de gōngsī shēngchǎn bùtóng de bái jiǔ , Zhōngguó zuì yǒu míng de bái jiǔ pǐnpái shì Máotái , qícì hái yǒu Wǔliángyè , Xínghuācūn , Lúzhōulǎojiào , Yánghé , Hóngxīng èrguōtóu děngděng , jīhū měi gè dìfāng dōu yǒu zìjǐ de dìfāng pǐnpái .

不 同 的 公 司 生 产 不 同 的 白 酒 ， 中 国 最 有 名 的 白 酒 品 牌 是 茅 台 ， 其 次 还 有 五 粮 液 、 杏 花 村 、 泸 州 老 窖 、 洋 河 、 红 星 二 锅 头 等 等 ， 几 乎 每 个 地 方 都 有 自 己 的 地 方 品 牌 。

Yǒude rén jiǔliàng bǐjiào dà , hē hěn duō yě bú zuì . Yǒude rén jiǔliàng hěn xiǎo , yídiǎnr jiǔ yě bù néng hē . Yǒude rén hěn xǐhuan hē jiǔ , zìjǐ zài jiā chīfàn yě yào hēshàng liǎng kǒu . Yǒude rén bù xǐhuan hē jiǔ , cónglái bù hē .

有 的 人 酒 量 比 较 大 ， 喝 很 多 也 不 醉 。 有 的 人 酒 量 很 小 ， 一 点 儿 酒 也 不 能 喝 。 有 的 人 很 喜 欢 喝 酒 ， 自 己 在 家 吃 饭 也 要 喝 上 两 口 。 有 的 人 不 喜 欢 喝 酒 ， 从 来 不 喝 。

Zài hěn duō jiāojiè chǎnghé , rénmen dōu yào hē diǎnr jiǔ de .

在 很 多 交 际 场 合 ， 人 们 都 要 喝 点 儿 酒 的 。

Shìdàng hē yídiǎnr jiǔ , rén de qíngxù hěn kuài jiù bèidiàodòng qǐlái . Dāngrán rúguǒ hē de tài duō , jiù huì chūxiàn hěn duō

适 当 喝 一 点 儿 酒 ， 人 的 情 绪 很 快 就 被 调 动 (rise up) 起 来 。 当 然 如 果 喝 得 太 多 ， 就 会 出 现 很 多

wèntí . Lǎo Shěn zài yí jiā gōngsī dāng yèwùyuán , yīnwèi gōngzuò

问 题 。 老 沈 在 一 家 公 司 当 业 务 员 ， 因 为 工 作



guānxi , tā jīngchángqǐng kèhù
关系，他经常请客户

chīfàn . Wèile biǎoshì rèqíng ,
吃饭。为了表示热情，

chīfàn de shíhòu miǎnbuliǎo hē
吃饭的时候免不了喝

jiǔ . Lǎo Shěn suànshì bǐjiào
酒。老沈算是比较

néng hē de , yí dùn fàn hē
能喝的，一顿饭喝

bàn jīn báijiǔ , wǔ píng píjiǔ yě bú huì zuì . Dàn rúguǒ pèngdào
半斤白酒、五瓶啤酒也不会醉。但如果碰到

tèbié néng hē de , tā hái shì juéde zìjǐ bǐ bu guò . Yóuqí shì
特别能喝的，他还是觉得自己比不过。尤其是

hē jiǔ de shíhòu dàjiā hùxiāng quànjiǔ , hēzhe hēzhe jiù duō le .
喝酒的时候大家互相劝酒，喝着喝着就多了。

Shàng zhōu cóng wàidì lái le jǐ gè kèhù , kāishǐ tāmen yào le yì
上周从外地来了几个客户，开始他们要了一

píng báijiǔ , dàn Lǎo Shěn fāxiàn , zhè jǐ gè rén tài néng hē le ,
瓶白酒，但老沈发现，这几个人太能喝了，

yìbiān chī cài yìbiān hē jiǔ yìbiān liáotiān , yíhuìr zhè píng jiǔ
一边吃菜一边喝酒一边聊天，一会儿这瓶酒

jiù hēguāng le . Zuòwéi zhǔrén , bù néng ràng kèrén méi jiǔ hē ,
就喝光了。作为主人，不能让客人没酒喝，

yúshì Lǎo Shěn jiù yòu yào le yì píng . Dàjiā nǐ quàn wǒ , wǒ quàn
于是老沈就又要了一瓶。大家你劝我，我劝

nǐ , bùtíng de hē . Kèrén bùtíng de xiàng Lǎo Shěn jìngjiǔ (propose
你，不停地喝。客人不停地向老沈敬酒 (propose

， rúguǒ tā bù hē huòzhě hē de tài shǎo , jiù bú gòu lǐmào
a toast), 如果他不喝或者喝得太少, 就不够礼貌

le , suǒyǐ nà tiān tā hēzuì le .
了, 所以那天他喝醉了。

Dāngrán , yě yǒu hěn duō kèrén shì bù hē jiǔ de . Zhè shíhòu
当然, 也有很多客人是不喝酒的。这时候
zěnméibàn ne ? Kěyǐ yòng yǐnliào dàitì , yě kěyǐ yòng chá ,
怎么办呢? 可以用饮料代替, 也可以用茶、
shuǐděng dàitì . Rúguǒ shízài bù néng hē , jiù xiàngzhǔrén biǎoshì
水等代替。如果实在不能喝, 就向主人表示
qiānyì , ránhòu yòng yǐnliào dàitì , yě wánquán
歉意 (apology), 然后用饮料代替, 也完全
méiyǒu wèntí .
没有问题。



Hěn duō Zhōngguó rén yǒu gè xíguàn , jiùshì xiān hē jiǔ , hòu
 很 多 中 国 人 有 个 习 惯 , 就 是 先 喝 酒 , 后
 chī zhǔshí , yǒu de dào zuìhòu gāncuì bù chī zhǔshí
 吃 主 食 (staple food), 有 的 到 最 后 干 脆 不 吃 主 食
 le . Háiyǒu jiùshì , Zhōngguó rén xíguàn hē jiǔ de shíhou yào yǒu
 了 。 还 有 就 是 , 中 国 人 习 惯 喝 酒 的 时 候 要 有
 cài , bú huì dāndú náchū yì píng bái jiǔ lái hē , zhè yě shì hěn duō
 菜 , 不 会 单 独 拿 出 一 瓶 白 酒 来 喝 , 这 也 是 很 多
 rén chīwán fàn yǐhòu , bú zài qù jiǔbā de yuányīn . Chīwán fàn
 人 吃 完 饭 以 后 , 不 再 去 酒 吧 的 原 因 。 吃 完 饭
 yǐhòu , rúguǒ hái yǒu xìngzhì , yìbān qù chágǔǎn hēchá , rénmen
 以 后 , 如 果 还 有 兴 致 , 一 般 去 茶 馆 喝 茶 , 人 们
 rènwéi hē chá kěyǐ jiějiǔ .
 认 为 喝 茶 可 以 解 酒 。

Péngyou men dōu zhīdào Lǎo Shěn jīngcháng hē jiǔ , suǒyǐ
 朋 友 们 都 知 道 老 沈 经 常 喝 酒 , 所 以
 guònián , guòjié yě chángcháng sòng Lǎo Shěn jǐ píng hǎojiǔ . Jiǔ
 过 年 、 过 节 也 常 常 送 老 沈 几 瓶 好 酒 。 酒
 zài Zhōngguó shì chángjiàn de lǐwù . Qīnqī , péngyou zhījiān ,
 在 中 国 是 常 见 的 礼 物 。 亲 戚 、 朋 友 之 间 ,
 huòzhě qiú rén bàn shì , chángcháng huì sòng liǎng píng hǎojiǔ .
 或 者 求 人 办 事 , 常 常 会 送 两 瓶 好 酒 。
 Dāngrán le , Lǎo Shěn yě miǎnbuliǎo yào sòng bié rén jiǔ .
 当 然 了 , 老 沈 也 免 不 了 要 送 别 人 酒 。

Quànjiǔ , zài fànzuō shàng hěn chángjiàn . Rúguǒ duìfāng
 劝 酒 , 在 饭 桌 上 很 常 见 。 如 果 对 方
 biǎoshì bù hē jiǔ , huòzhě bù néng hē tài duō , zhǔ rén wèile biǎoshì
 表 示 不 喝 酒 , 或 者 不 能 喝 太 多 , 主 人 为 了 表 示

rèqíng , chángcháng jíli quànshuō , bǐrúshuō “wǒ
 热情，常常极力劝说 (to urge)，比如说“我
 gěi nǐ jìngjiǔ le , qǐng gěi gè miànzi ” , “ hēle zhè bēi jiǔ ,
 给你敬酒了，请给个面子”、“喝了这杯酒，
 wǒmen jiùshì xiōngdì ” , “ gǎnqíng shēn , yì kǒumēn ” dēngdēng ,
 我们就是兄弟”、“感情深，一口闷”等等，
 zhèzhǒngqíngkuàngxià , yǒuxiē rén bù hǎo yìsi bù hē . Yě yǒu de
 这种情况下，有些人不好意思不喝。也有的
 shíhou , zhǎohěn duō jièkǒu , lìrú wǒmen de niánlíng yíyàng dà ,
 时候，找很多借口，例如我们的年龄一样大、
 wǒmen shì lǎoxiāng , wǒmen de zuòwèi āizhe , wǒmen shì xiàoyǒu
 我们是老乡、我们的座位挨着、我们是校友
 dēngdēng , zhǐyào néng lāshàng yìdiǎnr guānxì , dōu kěnéng
 等等，只要能拉上一点儿关系，都可能
 chéngwéi hē bēi jiǔ de lǐyóu . Yóuyú yuè hē yuèduō , shuōhuà de
 成为喝杯酒的理由。由于越喝越多，说话的





shēngyīn yě jiù yuèláiyuè dà , suǒyǐ
声 音 也就越来越大，所以

Zhōngguó de fànguǎn wǎngwǎng fēicháng
中 国 的 饭 馆 往 往 非 常
chǎonào .
吵 闹 。

Dàn xiànzài yuèláiyuè duō de rén
但 现在越来越多的人
rènshi dào , hē de tài duō duì shēntǐ
认 识 到 ， 喝 得 太 多 对 身 体
shānghàihěn dà , quànjiǔ yě shì yì zhǒng
伤 害 很 大 ， 劝 酒 也 是 一 种
bù hǎo de xíguàn . Péngyou de guānxì
不 好 的 习 惯 。 朋 友 的 关 系
wǎngwǎng bú shì hējiǔ néng jiànlì de ,
往 往 不 是 喝 酒 能 建 立 的 ，
gǔrén bǎ zhǐ zài yìqǐ chīhēwánlè ,
古 人 把 只 在 一 起 吃 喝 玩 乐 、
bú gān zhèngjīngshì de péngyou jiàozuò
不 干 正 经 事 的 朋 友 叫 做
“ jiǔròu péngyou ” .
“ 酒 肉 朋 友 ” 。

Lái WǎnYǎngshēngtāng
来碗养生汤

Tāng shì yí dùn fàn de zhòngyào
汤 是一顿饭的重要
zǔchéng bùfen , hē tāng kěyǐ qǐ
组成部分，喝汤可以起
dào hěn duō zuòyòng , qízhōng yí gè
到很多作用，其中一个
zhòngyào zuòyòngshì bǎochí jiànkāng .
重要作用是保持健康。

Zhōngcān li gèzhǒng-gèyàng de
中餐里各种各样的
tāng fēicháng duō , Zhōngcān duì tāng de
汤非常多，中餐对汤的
jiǎngjiu yě hěn duō . Běifāng de yànhuì
讲究也很多。北方的宴会

shang , tāng yìbān shànglai
(banquet) 上，汤一般上来
de bǐjiào wǎn , jīběn shang dōu shì
得比较晚，基本上都是
zhǔcài shàngwán yǐhòu , cái kāishǐ hē
主菜上完以后，才开始喝
tāng . Ér zài nánfāng , zé zhèng hǎo
汤。而在南方，则正好



xiāngfǎn , xiān shànglái de yí dìng shì tāng , rán hòu cái shàng qí tā
相反，先上来的一定是汤，然后才上其他
de cài . Gēnjù kēxué yánjiū , chīfàn qiánxiān hē tāng , duì shēntǐ
的菜。根据科学研究，吃饭前先喝汤，对身体
shì yǒuhǎochù de . Yǒu rén zǒngjiéle zhèyàng de guīlǜ , “fànqián
是有好处的。有人总结了这样的规律，“饭前
hē tāng , miáotiáo jiànkāng ; fàn hòu hē tāng , yuè hē yuè
喝汤，苗条(slim)健康；饭后喝汤，越喝越
pàng” . Chīfàn qián hē tāng , děngyú gěi wèichángzēngjiā rùnhuàì
胖”。吃饭前喝汤，等于给胃肠增加润滑剂

, zhōngtú bùshí hē diǎnr tāngshuǐ , yǒulì yú shíwù
(lubricant), 中途不时喝点儿汤水，有利于食物
xīshì hé jiǎobàn , yǒuyìyú wèicháng duì shíwù de xīshōu hé
稀释和搅拌，有益于胃肠对食物的吸收和
xiāohuà . Lìngwài , chīfàn qiánxiān hē tāng , kěyǐ jiǎnshǎo zhǔshí
消化。另外，吃饭前先喝汤，可以减少主食
de shèrù , bìmiǎn guòduō shèrù rèliàng . Ér fàn hòu hē
的摄入(intake), 避免过多摄入热量。而饭后喝
tāng , róngyì yǐnqǐ yíngyǎng guòshèng . Suǒyǐ xiànzài běifāng de
汤，容易引起营养过剩。所以现在北方的
yàn huì shàng , yě kāishǐ liú xíng xiān hē tāng le .
宴会上，也开始流行先喝汤了。

Hē tāng yǒu hěn duō jiǎngjiu , bǐrú tāng de wēndùyào shìyí ,
喝汤有很多讲究，比如汤的温度要适宜，
bù néng tài tàng , yě bù néng tài liáng . Shénme jìjié
不能太烫(very hot), 也不能太凉。什么季节
hē shénme tāng , yě shì yǒu xuéwen de . Lìrú dōngtiān tiānqì
喝什么汤，也是有学问的。例如冬天天气

hánlěng, yīnqì wàngshèng ér yángqì bùzú, suǒyǐ dōngtiān
寒冷, 阴气旺盛而阳气不足, 所以冬天

yīnggāi yǐ “bǔ” wéizhǔ. Yóuyú qìhòu hánlěng, rén róngyì dé
应该以“补”为主。由于气候寒冷, 人容易得

gǎnmào, duō hē tāngshì fángzhì gǎnmào de yǒuxiào fāngfǎ. Jītāng,
感冒, 多喝汤是防治感冒的有效方法。鸡汤、

gǔtōu tāng, yú tāng, cài tāng kě shǐ yíngyǎng dédào
骨头(bone)汤、鱼汤、菜汤可使营养得到

chōngzú de bǔchōng, zēngqiáng réntǐ de dǐkànglì,
充足的补充, 增强人体的抵抗力(resistance),

tóngshí qǐdào jìnghuà xuèyè de zuòyòng, jíshí
同时起到净化(to purify)血液的作用, 及时

qīngchú hūxīdào de bìngdú, yǒuxiào de dǐyù
清除呼吸道的病毒(virus), 有效地抵御(fend

gǎnmào bìngdú qīnxí
off)感冒病毒侵袭(to

Cǐwài, rúguǒ jiāng
attack)。此外, 如果将

zhīma, zhūpái,
芝麻(sesame)、猪排、

hǎidài, shēngjiāng fàng zài yìqǐ
海带、生姜放在一起

shāo tāng hē, yòu néng qǐ dào
烧汤喝, 又能起到

qīnghuǒ, jiědú,
清火、解毒(to detoxify)、

rùn fū, jiàn jī de zuòyòng, bìng
润肤、健肌的作用, 并



néng zēngqiáng tǐlì . Suǒyǐ dōngjì hē tāng bùjǐn lìyú xiāohuà
能 增 强 体 力。所 以 冬 季 喝 汤 不 仅 利 于 消 化
xīshōu , gèngnéngyǎngshēnjiànshēn . Chūntiān , xiàtiān , qiūtiān
吸 收 , 更 能 养 身 健 身。春 天、夏 天、秋 天
hē shénmetāng , zěnmē hē yě dōuyǒu hěnduō de xuéwēn . Cǐwài ,
喝 什 么 汤、怎 么 喝 也 都 有 很 多 的 学 问。此 外 ,
bāo tāng yóuyú zhìzuò guòchéng zhōng shǎole jiān , zhá de
煲 (to stew) 汤 由 于 制 作 过 程 中 少 了 煎、炸 的
guòchéng , hái kěyǐ yùfáng féipàng , gèngnéngjiǎnshǎo xīnxuèguǎn
过 程 , 还 可 以 预 防 肥 胖 , 更 能 减 少 心 血 管
jíbìng de chǎnshēng . Jiāshàng tāng yǒu měiyán , jiànshēn , rùn
疾 病 的 产 生。加 上 汤 有 美 颜、健 身、润
fū , zēngqiáng miǎnyìlì de zuòyòng , yīncǐ dāng
肤、增 强 免 疫 力 (immunity) 的 作 用 , 因 此 当
rén xūruò shēngbìngshí , tāng gèng shì bǔchōng tǐlì yòu
人 虚 弱 (weak) 生 病 时 , 汤 更 是 补 充 体 力 又
bù shāngchángwèi de yíngyǎng jiāpǐn . Nǚxìng zài shēng hái zǐ hòu ,
不 伤 肠 胃 的 营 养 佳 品。女 性 在 生 孩 子 后 ,
yě yào yòng tāng lái bǔchōng tǐlì , huīfù jiànkāng .
也 要 用 汤 来 补 充 体 力 , 恢 复 健 康。

Zhōngguó mínjiān céng chángqī
中 国 民 间 曾 长 期

liúchuán zhe gè zhǒng “shíliáo tāng” , xiànzài rénmen zé jiāng qí
流 传 着 各 种 “食 疗 汤” , 现 在 人 们 则 将 其
chēngwéi “yíngyǎngjiànkāng tāng” . Lìrú : hóngtángshēngjiāng tāng
称 为 “营 养 健 康 汤” 。例 如 : 红 糖 生 姜 汤
nénggòu qūhán , lǜdòutāng nénggòu qīngliáng jiěshǔ
能 够 驱 寒 , 绿 豆 汤 能 够 清 凉 解 暑 (relieve summer

， luóbotāng yǒulì yú xiāohuà , hēimù'ěrtāng yǒulì yú yǎnjīng
heat), 萝卜汤有利于消化, 黑木耳汤有利于眼睛
míngliàng dēngděng .
明 亮 等 等。

Zhōngguó “ tāngwénhuà ” de lìshǐ yě hěn jiǔyuǎn . Shuō
中 国 “汤文化” 的历史也很久远。 说
dào bāotāng , bùdébù tídao Guǎngdōngrén de “ lǎo huǒ liàng
到煲汤, 不得不提到广东人的“老火靚
tāng ” . Bāotāng , duìyú Guǎngdōngrén lái shuō shì yǒnghéng de
汤”。 煲汤, 对于广东人来说来说是永恒的
qíngjié , Guǎngdōngrénshuō “ nìngkě yí rì wú cài , bù néng yì cān
情结, 广东人说 “宁可一日无菜, 不能一餐
wú tāng ” , kějiàn tāng zài Guǎngdōng bǎixìng xīn zhōng zhànjù zhe
无汤”, 可见汤在广东百姓心中占据着
duōme zhòngyào de dìwèi . Bāotāng wénhuà yǔ Guǎngdōng cháo shī
多么重要的地位。 煲汤文化与广东潮湿



shǔrè de dìyùxìng qìhòu yǒuzhe xiāngdāng dà de guānxì , zhè cóng
暑热的地域性气候有着相当大的关系，这从

sìjì tāng de gōngxiào zhōng jiù kěyǐ kàn chūlai : chūntiān qū shī ,
四季汤的功效中就可以看出来：春天祛湿，
xiàtiān qū rè , qiūtiān qū zào , dōngtiān zībǔ .
夏天祛热，秋天祛燥，冬天滋补。

XiǎoZēngshì Guǎngdōngrén , suīrán láidào běifāng hěn duō nián
小曾是广东人，虽然来到北方很多年
le , dàn réngrán xǐhuan bāotāng , yǒushíhou yí gè tāng yào bāo
了，但仍然喜欢煲汤，有时候一个汤要煲
shàng hǎo jǐ gè xiǎoshí . Tā de xiānsheng fēicháng xǐhuan hē tā
上好几个小时。她的先生非常喜欢喝她
bāo de tāng , chángcháng duì tā de chúyì zàn bù juékǒu . Shuō qǐ
煲的汤，常常对她的厨艺赞不绝口。说起
bāotāng lái , XiǎoZēng yě shì tóutóushìdào
煲汤来，小曾也是头头是道 (clear and logical)。

Tā shuō : “ Yǒu jǐ gè yàosù shì yí dìng yào zhǎngwò de .
她说：“有几个要素是一定要掌握的。

Dì-yī , jiùshì xuǎn cáiliào , zhè shì bāohǎo xiāntāng de guānjiàn
第一，就是选材料，这是煲好鲜汤的关键
suǒzài . Yòngyú bāotāng de yuánliào tōngcháng wéi dòngwùxìng
所在。用于煲汤的原料通常为动物性
yuánliào , rú jīròu , yā ròu , zhū shòuròu , zhū zhǒuzi , zhū
原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪
gǔ , huǒtuǐ , bǎnyā , yú děng , cǎigòu shí yīng zhùyì bìxū
骨、火腿、板鸭、鱼等，采购时应注意必须
xiānwèi zú , yìwèi xiǎo , xuèwū shǎo . Dì-èr , jiùshì jiǎngjiu
鲜味足、异味小、血污少。第二，就是讲究

chuījù , wǎguǎn zhīlèi de xiàoguǒ zuì hǎo . Dì-sān ,
 炊具，瓦罐 (crock) 之类的效果最好。第三，
 huǒhòu yào shìdàng ,
 火候 (duration and degree of heating) 要适当，
 shénme shíhou yòng dàhuǒ , shénme shíhou yòng xiǎohuǒ , yào
 什么时候用大火，什么时候用小火，要
 zhùyì kòngzhì . Dì-sì , shuǐliàng yào héshì , shuǐ bù néng tài
 注意控制。第四，水量要合适，水不能太
 duō yě bù néng tài shǎo . Dì-wǔ , jiǎngjiu dāpèi , Guǎngdōngrén
 多也不能太少。第五，讲究搭配，广东人
 bōotāngwánquán dǎpòle yìxiē chángguī sīwéi , xīnqí de dāpèi
 煲汤完全打破了一些常规思维，新奇的搭配
 chángcháng ràng rén mùdèng-kǒudāi , wǒmen kěyǐ bǎ zhūròu hé yú
 常常让人目瞪口呆，我们可以把猪肉和鱼



yìqǐ dùn , bǎ páigǔ hé hǎixiǎn yìqǐ dùn , yě kěyǐ bǎ lǎo mǔjī
一起炖，把排骨和海鲜一起炖，也可以把老母鸡
hé liúlián yìqǐ dùn , dànshì wèidào quèshí fēicháng hǎo . ” Chúcǐ
和榴莲一起炖，但是味道确实非常好。”除此
zhīwài , tā hái shuōle yí dà duī .
之外，她还说了一大堆。

Zàiníngjìng de yèwǎn , jìngjìng de bāo yì guō tāng , wénzhe
在宁静的夜晚，静静的煲一锅汤，闻着
tāng de xiāngqì , shūshū de hē yì wǎn xiàqu , yǎngyǎng wèi yě
汤的香气，舒舒的喝一碗下去，养养胃也
nuǎnnuǎn xīn . Fēnrǎo de shēnghuó zhōng , bú biàn de shì tāng de
暖暖心。纷扰的生活中，不变的是汤的
wèidào .
味道。

Jiérì de Wèidào
节日的味道

Zài Zhōngguó , yì nián yǒu duōshao gè jiérì ? Kǒngpà hěn
在中国，一年有多少个节日？恐怕很
nánshǔ qīngchū . Bùtóng de dìfang yǒu bùtóng de jiérì , bùtóng
难数清楚。不同的地方有不同的节日，不同
de mínzú yě yǒu bùtóng de jiérì . Dànshì zhǔyào de chuántǒng
的民族也有不同的节日。但是主要的传统
jiérì , háishi kěyǐ shǔ
节日，还是可以数
de guòlái de , lìrú
得过来的，例如
Chūn Jié , Yuánxiāo Jié ,
春节、元宵节、
Duānwǔ Jié , Qīngmíng
端午节、清明
Jié , Zhōngqiū Jié
节、中秋节
děngděng .
等等。

Jiérì wǎngwǎng
节日往往
gēn shípǐn xiāng liánxì ,
跟食品相联系，



guòjié de shíhòu yí dìng yào chī yìxiē tèshū de shípǐn . Guòqù zhǐyǒu
过节的时候一定要吃一些特殊的食品。过去只有

guòjié cái néng chī de shípǐn , xiànzài píngshí yě yǒu mài de . Yǒude
过节才能吃的食品，现在平时也有卖的。有的

zài jiāli jiù kěyǐ zuò , yǒude zé shì mǎi de .
在家里就可以做，有的则是买的。

Chūnjié , duìyú Zhōngguó rén lái shuō , shì yí gè shǔyú jiātíng
春节，对于中国人来说，是一个属于家庭

de jiérì . Nónglì shí'èr yuè sānshí , sùchēng dàniányè , shì
的节日。农历十二月三十，俗称大年夜，是

yí niánzhōng jiù suì jiāng jìn de shíkè . Jiǎozi shì Zhōngguó běifāng
一年中旧岁将尽的时刻。饺子是中国北方

mínjiān zhòngyào de zhǔshí , yóuqí nián sānshí wǎnshàng , chī
民间重要的主食，尤其年三十晚上，吃

jiǎozi qǔ gēng suì jiǎozi zhī yì , zài Zhōngguó rén de xíguàn li ,
饺子取更岁交子之意，在中国人的习惯里，

wúlùn yí niánguò de zěnyàng , chúxīyè héjiā tuányuán chī jiǎozi
无论一年过得怎样，除夕夜合家团圆吃饺子

, shì rènhé shānzhēn-hǎiwèi
(dumpling), 是任何山珍海味 (sumptuous repasts)

suǒ wúfǎ tìdài de zhòngtóu dà yàn . Rújīn , zài jīhū suǒyǒu
所无法替代的重头大宴。如今，在几乎所有

de chuántǒng shǒugōng shípǐn dōu yǐjīng bèi fàng dào le gōngyèhuà
的传统手工食品都已经被放到了工业化

liúshuǐxiàn shàng bèi fùzhì de jīntiān , Zhōngguó rén , zhège quán
流水线上被复制的今天，中国人，这个全

shìjiè zuì zhòngshì jiātíng guānniàn de qúntǐ , yīrán zài yí niányòu
世界最重视家庭观念的群体，依然在一年又

yì nián de zhòngfùzhe tóngyàng de gùshi . Dāngxīnnián de zhōngshēng
一年地重复着同样的故事。当新年的钟声

qiāoxiǎng shí , jiājiāhùhù dōuyàozhǔ jiǎozi chī . Rúguǒ
敲响 (to ring) 时，家家户户都要煮饺子吃。如果

shēn zài guówài , bù néng gēn jiārén yìqǐ chī jiǎozi , liúxuésheng ,
身在国外，不能跟家人一起吃饺子，留学生、

huáqiáo yě chángcháng huìjù zài yìqǐ , bāo
华侨也常常汇聚 (to assemble) 在一起，包

jiǎozi , zhǔ jiǎozi , chī jiǎozi . Hěn duō jiātíng dōu huì bāo
饺子、煮饺子、吃饺子。很多家庭都会包

jiǎozi , jiù shì bǎ gèzhǒng xiànr bāo zài miànpí lǐ , jiǎozi biǎnbiǎn
饺子，就是把各种馅儿包在面皮里，饺子扁扁

de , gèr bú dà . Běifāng rén Lǎo Lǐ fūfù dōu huì bāo jiǎozi ,
的，个儿不大。北方人老李夫妇都会包饺子，

érqiě bāo de tèbié hào chī . Lǎo Lǐ qī-bā suì shí jiù xuéhuì le bāo
而且包得特别好吃。老李七八岁时就学会了包

jiǎozi , yīnwèi nà shíhou jiā lǐ hái zi duō , guònián de shíhou
饺子，因为那时候家里孩子多，过年的时候

fùmǔ yàobāo hěnduō jiǎozi , gēnběn máng bu guò lái . Suǒyǐ jiù
父母要包很多饺子，根本忙不过来。所以就

ràng hái zimen dōu xué bāo jiǎozi , dàjiā yìqǐ dòngshǒu , yúshì
让孩子们都学包饺子，大家一起动手，于是

Lǎo Lǐ hěn xiǎo de shíhou jiù xuéhuì bāo jiǎozi le . Jiǎozi bāohǎo
老李很小的时候就学会包饺子了。饺子包好

hòu , yàofàng zài kāishuǐ lǐ zhǔ . Guò yíhuìr , xiāngpēnpēn de
后，要放在开水里煮。过一会儿，香喷喷的

jiǎozi jiù shàng zhuō le . Chī de shíhou , kěyǐ zhānzhe jiàngyóu ,
饺子就上桌了。吃的时候，可以蘸着酱油、

cù dēngtiáowèiliào . Chule guònián bìxū chī jiǎozi , jiāli láile
醋等调味料。除了过年必须吃饺子，家里来了

kèrén , běifāng rén yě jīngcháng yòng jiǎozi zhāodài . Chī jiǎozi de
客人，北方人也经常用饺子招待。吃饺子的

shíhou , yǒu de pèishàng jǐ gè liángcài , rè cài , yǒude zé zhǐ chī
时候，有的配上几个凉菜、热菜，有的则只吃

jiǎozi , búzài jiā shénme biéde cài . Jiǎozi de xiànr
饺子，不再加什么别的菜。饺子的馅儿 (stuffing)

yǒu hěn duō zhǒng , yìbān fēnwéi sù de hé hūn
有很多种，一般分为素 (vegetable) 的和荤 (meat)

de . Sù xiànr jiǎozi bǐrú jiǔcài jīdàn de ,
的。素馅儿饺子比如韭菜 (Chinese chives) 鸡蛋的、

báicàijīdàn de , mù'ěrfēnsī de dēngdēng . Hūn xiànr de yě yǒu
白菜鸡蛋的、木耳粉丝的等等。荤馅儿的也有

hěn duō , bǐrú zhūròudàcōng , zhūròubáicài , zhūròuhuíxiāng ,
很多，比如猪肉大葱、猪肉白菜、猪肉茴香、

niúròudàcōng dēngdēng . Jīhū gè
牛肉大葱等等。几乎各

zhǒng shūcài dōu kěyǐ zuò xiànr
种蔬菜都可以做馅儿

bāo zài jiǎozi lǐ . Xiànr lǐ yào jiā
包在饺子里。馅儿里要加

yóu , yánděng , gè zhǒng tiáoliào ,
油、盐等、各种调料，

shǐdé wèidào gèngjiā xiānměi . Lǎo
使得味道更加鲜美。老

Lǐ fūfù hěnxǐhuan chī jiǎozi , měi
李夫妇很喜欢吃饺子，每



gè xīngqī dōuyào chī shàngyī-liǎng cì . Yóuqí shì zhōumò de shíhòu ,
个星期都要吃上 一两次。尤其是周末的时候，

liǎng gè rén zài jiā lǐ bāo jiǎozi chī , juéde shì yì zhǒngxiǎngshòu .
两个人在家里包饺子吃，觉得是一种享受。

Hé běifāngrén bùtóng de shì , xīnnián de shíhòu , yǐ mǐwéi
和北方人不同的是，新年的时候，以米为

zhǔshí de nánfāng liúxíng chī tāngyuán ① hé niángāo ② . Tāngyuán yòu
主食的南方流行吃汤圆 ① 和年糕 ②。汤圆又

jiào “ tuánzi ” , “ yuánzi ” , yìbān yòng nuòmǐ
叫“团子”、“圆子”，一般用糯米 (glutinous rice)

fěn zhōngjiān bāo táng , qǔ quánjiā tuányuán měimǎn tiánmì zhī yì .
粉中间包糖，取全家团圆美满甜蜜之意。

Niángāo shì yòng nuòmǐ yāzhì ér chéng de shípǐn , shíyòngshí kěyǐ
年糕是用糯米压制而成的食品，食用时可以

zhá , kěyǐ zhǔ , yě kěyǐ chǎo . Niángāo yù yì zhe
炸，可以煮，也可以炒。年糕寓意 (to imply) 着

“ niánniángāo ” , shì yì zhǒng jíxiáng shípǐn , yīncǐ yě shì jiérì
“年年高”，是一种吉祥食品，因此也是节日

lǐ de kuìzèng lǐpǐn . Ér zài Guǎngxī , Hǎinán
里的馈赠 (give as a gift) 礼品。而在广西、海南

děng dì , rénmen jì bù bāo jiǎozi , yě bù chī tāngtuán hé niángāo ,
等地，人们既不包饺子，也不吃汤团和年糕，

érshì chī zòngzi
而是吃粽子 (zongzi, pyramid-shaped dumpling)。

Zòngzi de zhǔyào yuánliào yě shì nuòmǐ , dàn měi gè dìfāng de xiànr
粽子的主要原料也是糯米，但每个地方的馅儿

① dumplings made of glutinous rice flour served in soup

② New Year cake [made of glutinous rice flour]

dōu bù yíyàng , yìbān shì dāngdì de tèsè shícái . Dàròuzòng
都不一样，一般是当地的特色食材。大肉粽

chǎnyú Guǎngxī Nánníng , měi zhī zhòng yuē liǎng jīn , yǐ féi
产于广西南宁，每只重约两斤，以肥

zhūròu , lǜdòu wéi xiàn , qīngxiāng , ruǎnmían , féi ér bú
猪肉、绿豆为馅，清香、软绵 (soft)、肥而不

nì . Ér Hǎinán zòngzi yìbān shì fāngzhuīxíng , xiànlìoduōwéizhūròu
腻。而海南粽子一般是方锥形，馅料多为猪肉

xiándàn huáng , xiārén , huǒtuǐ - chāshāo
咸蛋黄、虾仁、火腿 (ham) 叉烧 (Guangdong-style

, hóngshāojīchì , dēngdēng , pèi yǐ gè zhǒng
grilled pork)、红烧鸡翅，等等，配以各种

tiáoliào jiǎobàn yānzhi , zuò chūlai de zòngzi ruǎnmían , nóngxiāng ,
调料搅拌腌制，做出来的粽子软绵、浓香、



xiànduō , shí ér bú nì , huíwèi wúqióng .
馅多，食而不腻，回味无穷。

Yuánxiāo Jié shì nónglì zhēngyuè shíwǔ , yě jiùshì xīnnián hòu
元 宵 节 是 农 历 正 月 十 五 ， 也 就 是 新 年 后
bùjiǔ . Rénmen rènwéi guòle zhēngyuè shíwǔ , jiù suàn zhēnzhèng
不 久 。 人 们 认 为 过 了 正 月 十 五 ， 就 算 真 正
guòwán nián le . Zhè tiān yǒu cāi dēngmí
过 完 年 了 。 这 天 有 猜 灯 谜 (riddle written on a
, chī yuánxiāo de xísú .
lantern)、吃 元 宵 (eat sweet dumpling) 的 习 俗。

Zhōngguó běifāng zuò yuánxiāo jiào “gǔn yuánxiāo” , jùtǐ zuòfǎ
中 国 北 方 做 元 宵 叫 “滚 元 宵” , 具 体 做 法
shì : bǎ zhīma , huāshēnghuòdòushā huóshàng táng zuòchéng xiàn ,
是 : 把 芝 麻 、 花 生 或 豆 沙 和 上 糖 做 成 馅 ,
tuánchéng xiǎowánzi , zài zhànshàng shuǐ , yòng bōji
团 成 小 丸 子 , 再 蘸 上 水 , 用 簸 箕 (winnowing

chéng nuòmǐfěn , bǎ zhànle shuǐ de xiǎowánzi fàng zài
basket) 盛 糯 米 粉 , 把 蘸 了 水 的 小 丸 子 放 在
lǐmian , fǎnfù gǔndòng , nuòmǐfěn jiù búduàn de zhān dào xiàn
里 面 , 反 复 滚 动 , 糯 米 粉 就 不 断 地 沾 到 馅
shang , chéngwéi yígègè bǐ jīdàn xiǎo yìxiē de yuánqiú ,
上 , 成 为 一 个 个 比 鸡 蛋 小 一 些 的 圆 球 ,
yuánxiāo jiù gǔnchéng le . Xiàndàirén gōngzuò fánmáng , yìbān dōu
元 宵 就 滚 成 了 。 现 代 人 工 作 繁 忙 , 一 般 都
búzài zìjǐ gǔn yuánxiāo , érshì dào shìchǎng mǎi xiànréng de .
不 再 自 己 滚 元 宵 , 而 是 到 市 场 买 现 成 的 。

Měi féng Yuánxiāo Jié , dàjiē-xiǎoxiàng shang , jiù yǒu shāngfàn
每 逢 元 宵 节 , 大 街 小 巷 上 , 就 有 商 贩



jiàqǐ zhíjìng yì mǐ duōcháng de dà bōji , rèhuǒ-cháotiān de fāngǔn
架起直径一米多长的大簸箕，热火朝天地翻滚
yuánxiāo . Zài Běijīng , “ Dàoxiāngcūn ” hé “ Guìxiāngcūn ” liǎng
元宵。在北京，“稻香村”和“桂香村”两
jiā lǎozìhào de yuánxiāozuì shòu huānyíng .
家老字号的元宵最受欢迎。

Xiāngbǐ zhīxià , nánfāngrén zài Yuánxiāo Jié gèng yuànyì zìjǐ
相比之下，南方人在元宵节更愿意自己
dòngshǒu bāo tāngyuán . Tāmen yòng rèshuǐ huòshàng nuòmǐfěn
动手包汤圆。他们用热水和上糯米粉
róuchéngmiàntuán , zài bǎ hétào , huāshēng , zhīma , zǎoní
揉成面团，再把核桃、花生、芝麻、枣泥 (jujube
, dòushā jiǎobàn chéng xiàn , ránhòu jiū xiǎo
paste)、豆沙 (bean paste) 搅拌成馅，然后揪小
miàntuán bāo xiàn , shuāngshǒu róucuō , tuánchéng guāng liūliū
面团包馅，双手揉搓，团成光溜溜

de yuántuán . Nánfāng de chéngpǐn tāngyuán bǐjiào yǒumíng de shì
 的圆团。南方的成品汤圆比较有名的是
 Zhōngguó dōngbù de Níngbō tāngyuán hé Zhōngguó xīnánbù Chéngdū
 中国东部的宁波汤圆和中国西南部成都
 de “Làitāngyuán” .
 的“赖汤圆”。

Wúlùn shì yuánxiāo háishi tāngyuán , dōushì yòngshuǐ zhǔshóu
 无论是元宵还是汤圆，都是用水煮熟
 ér shí , yǎo yì kǒuxiāngtiánruǎnhuá , fēicháng hǎochī . Jù mínhān
 而食，咬一口香甜软滑，非常好吃。据民间
 shuōfǎ , Yuánxiāojié chī yuánxiāo huòzhě tāngyuán , qǔ Hànyǔ zhōng
 说法，元宵节吃元宵或者汤圆，取汉语中
 de xiéyīn , tú yí gè “tuántuányuányuán” de yìsi .
 的谐音，图一个“团团圆圆”的意思。

Duānwǔ Jié shì nónglì de wǔyuè chūwǔ , zhè tiān shì wèi jìniàn
 端午节是农历的五月初五，这天是为纪念
 gǔdài shīrén Qū Yuán ér shèlì de . Duānwǔ Jié de jiérì shípǐn
 古代诗人屈原而设立的。端午节的节日食品
 shì zòngzi , zòngzi shì yòng zhúyè huòwěi yè bāoshàng
 是粽子，粽子是用竹叶或苇叶 (reed leaf) 包上
 nuòmǐ hé qítā fùliào ér zhìchéng de yì zhǒngshípǐn , nánfāng de
 糯米和其他辅料而制成的一种食品，南方的
 zòngzi lǐ fùliào yìbān yǒu ròu huòzhě dànhuáng , ér běifāng de
 粽子里辅料一般有肉或者蛋黄，而北方的
 zé yǒuxiǎozǎo , dòushā . Jùshuō yīnwèi Qū Yuán shì shòule yuānqū
 则有小枣、豆沙。据说因为屈原是受了冤屈

ér tóuhé zìjìn^① de . Rénmen zài zhè tiānwǎng hé lǐ tóufàng zhèxiē
而投河自尽^①的。人们在这天往河里投放这些
shíwù , yú jiù bú huì chī Qū Yuán de shītǐ le . Suǒyǐ dào le nà
食物，鱼就不会吃屈原的尸体了。所以到了那
tiān , jiājiāhùhù bāo zòngzi huòzhě mǎi zòngzi .
天，家家户户包粽子或者买粽子。

Zhōngqiū Jié zài nónglì de bāyuè shíwǔ , shì jǐncìyú Chūn
中 秋 节 在 农 历 的 八 月 十 五 ， 是 仅 次 于 春
Jié de zhòngyào jiérì . Zhōngqiū Jié de shíhou , rénmen jǐn kěnéng
节 的 重 要 节 日 。 中 秋 节 的 时 候 ， 人 们 尽 可 能
cóng wàidì huí dào fùmǔ shēnbiān , gēn fùmǔ yìqǐ guò zhège
从 外 地 回 到 父 母 身 边 ， 跟 父 母 一 起 过 这 个
jiérì . Zhōngqiū Jié yǒu shǎngyuè , chī yuèbǐng
节 日 。 中 秋 节 有 赏 月 、 吃 月 饼 (eat moon cake)
de xísú . Yuèbǐng shì yì zhǒng yuánxíng de shípǐn , duō shì kǎo
的 习 俗 。 月 饼 是 一 种 圆 形 的 食 品 ， 多 是 烤
zhì de , lǐmian yě yǒu xiànr . Chuántǒng de yuèbǐng bǐjiào tián ,
制 的 ， 里 面 也 有 馅 儿 。 传 统 的 月 饼 比 较 甜 ，
xiànzài de yuèbǐng bú nàme tián le . Yì jiā rén zuò zài yìqǐ ,
现 在 的 月 饼 不 那 么 甜 了 。 一 家 人 坐 在 一 起 ，
yìbiān shǎngyuè yìbiān chī yuèbǐng , rúguǒ yǒu xìngzhì dehuà , hái
一 边 赏 月 一 边 吃 月 饼 ， 如 果 有 兴 致 的 话 ， 还
kěyǐ yǐnjiǔ , chànggē , niàn shī děng . Yuèbǐng duō cóng
可 以 饮 酒 、 唱 歌 、 念 诗 等 。 月 饼 多 从
shìchǎngshàngmǎi , yìbān jiātíng dōu bú huì zuò . Shìchǎngshàngyǒu
市 场 上 买 ， 一 般 家 庭 都 不 会 做 。 市 场 上 有

① commit suicide by drowning oneself in the river



gèzhǒng-gèyàng de yuèbǐng lǐpǐnhé . Cóng Zhōngqiū qián hěn duō
各种各样的月饼礼品盒。从 中秋 前 很多
tiān jiù kāishǐ mài , yuèbǐng yě chángcháng zuòwéi lǐwù , zèngsòng
天就开始卖，月饼也 常 常 作为礼物，赠 送
gěi qīnqī , péngyou , shīzhǎng děng . Zhōngqiū Jié zhè
(to give) 给亲戚、朋友、师长 等。中秋节这
tiān , yào fàng yì tiān jià , biànyú rénmen huíjiā tuányuán . Xiànzài
天，要 放一 天假，便于人们回家团 圆。现在
yuèbǐng yuèlái yuè duō de jùyǒu yì zhǒng xiàngzhēng yìyì . Yǒuxiē
月饼越来越多的具有一 种 象 征 意义。有些
háizi yǐjīng bú ài chī zhèzhǒng chuántǒng shípǐn le .
孩子已经不爱吃这 种 传 统 食品了。

Chúcǐ zhīwài , Lìchūn de chūnbǐng ① , Qīngmíng Jié de
除此 之外，立春的春 饼 ①、清 明 节 的
qīngtuán ② , Chóngyáng Jié de Chóngyánggāo ③ , Làbā Jié
青 团 ②、重 阳 节 的 重 阳 糕 ③、腊 八 节

① spring pancake [usually eaten at the beginning of spring days]

② green cake [eaten on the Tomb Sweeping Day]

③ chongyang cake [eaten on the Double Ninth Festival]

de làbāzhōu ①, Zàowáng Jié de tángguā ② děngděng, dōu shì
的腊八粥①、灶王节的糖瓜②等等，都是

Zhōngguó jiérì de chuántǒng shípǐn .
中国节日的传统食品。

Zhōngguórén de jiérì yìbān dōu hé chī yǒu guānxi , yěxǔ
中国人的节日一般都和吃有关系，也许
gēn guòqù shēnghuó shuǐpíng bù gāoyǒu guānxi . Búguò , xiànzài
跟过去生活水平不高有关系。不过，现在
zhèxiē shípǐn gèng zài tíshì wǒmen fàngmàn shēnghuó jiézòu ,
这些食品更在提示我们放慢生活节奏，
fàngxià gōngzuò , gāi hé jiārén tuánjù le . Jié-jìarì , kànwàng
放下工作，该和家人团聚了。节假日，看望

① Laba porridge [rice porridge with beans, nuts and dried fruit, eaten on the eighth day of the twelfth lunar month]

② melon-shaped maltose



zhǎngbèi , huìhuì qīnpéng-hǎoyǒu , shì yì zhǒng hěn zhòngyào
长 辈、会会 亲 朋 好 友，是 一 种 很 重 要
de jiāoliú jīhuì . Qīnqi péngyou lái le , bù néng suísuíbiànbàn
的 交 流 机 会。亲 戚 朋 友 来 了，不 能 随 随 便 便
de zhāodài , zǒng yào zhǔnbèi diǎnr chī de hē de . Jiǔbié de
地 招 待，总 要 准 备 点 儿 吃 的 喝 的。久 别 的
érnǚmen huí dào jiā zhōng , néng gòu zài cì cháng dào fù mǔ zuò
儿 女 们 回 到 家 中，能 够 再 次 尝 到 父 母 做
de kě kǒu fàn cài , qīnqi péngyou men kě yǐ jiè zhè yàng de jī huì
的 可 口 饭 菜，亲 戚 朋 友 们 可 以 借 这 样 的 机 会
shuō shuō bǐ cǐ de xīn lǐ huà , gěi dà jiā gèng duō jiā de wēn nuǎn .
说 说 彼 此 的 心 里 话，给 大 家 更 多 家 的 温 暖。



Wǒ Ài Chī Zhōngcān
我爱吃中餐

Dàiwéi shì Yīngguó rén , xuéxí Hànyǔ yǐjīng liǎng nián le .
戴维是英国人，学习汉语已经两年了。

Dàiwéi xǐhuan shuō Hànyǔ , gèng xǐhuan chī zhōngcān .
戴维喜欢说汉语，更喜欢吃中餐。

Xīfāng yě yǒu bùshǎo zhōngcānguǎn , dàn láidào Zhōngguó hòu ,
西方也有不少中餐馆，但来到中国后，

Dàiwéi juéde yǐqián chī de zhōngcān bú gòu dìdao ,
戴维觉得以前吃的中餐不够地道 (authentic),

Zhōngguó běntǔ de zhōngcān chī qǐlái gèng hǎo yìxiē . Tā yǐjīng
中国本土的中餐吃起来更好一些。他已经

qùguo bù shǎo zhōngcānguǎn , yǒu háohuá de , yě yǒu hěn pǔtōng
去过不少中餐馆，有豪华的，也有很普通

de , hái yǒu jiē biān de xiǎochīdiàn . Tā xiànzài zuì ài chī là de ,
的，还有街边的小吃店。他现在最爱吃辣的，

yóuqí ài chī Sìchuāncài . Tā shuō , chī de shíhòu zuǐ li hǎoxiàng
尤其爱吃四川菜。他说，吃的时候嘴里好像

zháole huǒ , gǎnjué shòubuliǎo , dàn chīwán yǐhòu , juéde
着了火，感觉受不了，但吃完以后，觉得

fēicháng guòyǐn .
非常过瘾 (satisfy a craving)。

Dàiwéi fāxiànle zhōngcān de hěn duō tèdiǎn . Shǒuxiān tā
戴维发现了中餐的很多特点。首先他

juéde zhōngcān de cài pǔ hěn fùzá , hòuhòu de yí dà
觉得中餐的菜谱(menu)很复杂, 厚厚的一大

běn , míngchēng fēicháng duō , yǒuxiē míngzi kànqǐlai tǐng qíguài
本, 名称非常多, 有些名字看起来挺奇怪

de . Bǐrú “ mǎyǐ shàngshù ” zhège cài , tā hái yǐwéi
的。比如“蚂蚁(ant)上树”这个菜, 他还以为

shì chī mǎyǐ ne , yuánlái shì ròu mòchǎofēnsī , xìxìde de ròumò ,
是吃蚂蚁呢, 原来是肉末炒粉丝, 细细的肉末,

kànqǐlai xiàng mǎyǐ yíyàng , ér nà fēnsī jiùshì suǒ shuō de
看起来像蚂蚁一样, 而那粉丝就是所说的

“shù” le . Zhōngguó cài de míngzi yǒu hěn duō xiàngzhēngxìng ,
“树”了。中国菜的名字有很多象征性,

bǐrú “ dàfēngshōu ” huòzhě “ dàtuányuán ” ,
比如“大丰收(bumper harvest)”或者“大团圆”,

yuánlái jiùshì bùtóng de shūcài fàng zài yìqǐ , gèzhǒng-gèyàng
原来就是不同的蔬菜放在一起, 各种各样

dōu yǒu , hǎoxiàng fēngshōule yíyàng . Cóng cài míng shàng kàn ,
都有, 好像丰收了一样。从菜名上看,

yǒu hěn duō cài bù zhīdào shì yòng shénme zuòchéng de , yě bù
有很多菜不知道是用什么做成的, 也不

gǎn suíbiàn diǎn . Diǎncài de shíhòu , zuì hǎo wènwen
敢随便点。点菜的时候, 最好问问

fúwùyuán zhè dào cài shì yòng shénme zuò de , wèi
服务员这道菜是用什么做的, 为

shénme jiào zhège míngzi . Qícì , chī
什么叫这个名字。其次, 吃



zhōngcān de shíhòu , dàjiā dōuwéi zài yì zhāng zhuōzi qián , yìqǐ
 中 餐 的 时 候 , 大 家 都 围 在 一 张 桌 子 前 , 一 起
 diǎncài yìqǐ chī , ér bú xiàng xīcān nà yàng , měi gè réndiǎn zìjǐ
 点 菜 一 起 吃 , 而 不 像 西 餐 那 样 , 每 个 人 点 自 己
 de cài , zìjǐ diǎn zìjǐ chī . Chī zhōngcān hěn rènao , yìbiān
 的 菜 , 自 己 点 自 己 吃 。 吃 中 餐 很 热 闹 , 一 边
 chīfàn yìbiān hē jiǔ , yí gè cài shàng lái , dàjiā dōu kěyǐ chī ,
 吃 饭 一 边 喝 酒 , 一 个 菜 上 来 , 大 家 都 可 以 吃 ,
 bù fēn nǐ wǒ , yǒushíhòu zhǔrén hái wèi kèrén jiā cài , biǎoshì
 不 分 你 我 , 有 时 候 主 人 还 为 客 人 夹 菜 , 表 示
 duì kèrén de yǒuhǎo . Tā xiànzài yuè lái yuè xǐhuan zhè zhǒng yòngcān
 对 客 人 的 友 好 。 他 现 在 越 来 越 喜 欢 这 种 用 餐
 fāngshì , juéde zhè yàng kěyǐ hěn kuài lā jìn gēn péngyou de
 方 式 , 觉 得 这 样 可 以 很 快 拉 近 跟 朋 友 的
 jùlí , érqǐ chīfàn yě bù xiǎnde nà me wúliáo . Dài wéi qù le
 距 离 , 而 且 吃 饭 也 不 显 得 那 么 无 聊 。 戴 维 去 了
 bùshǎo dìfang , tā fāxiàn bùtóng de dìfang shàng cài de shùnxù shì bù
 不 少 地 方 , 他 发 现 不 同 的 地 方 上 菜 的 顺 序 是 不
 yí yàng de . Lìrú zài běifāng chīfàn yìbān dōu shì zuì hòu shàng tāng
 一 样 的 。 例 如 在 北 方 吃 饭 一 般 都 是 最 后 上 汤
 , ér zài nánfāng , tāng chángcháng xiān shàng lái , xiān hē
 (soup), 而 在 南 方 , 汤 常 常 先 上 来 , 先 喝
 tāng , hòu chī cài . Búguò zǒngtǐ shàng de shùnxù chàbùduō , zuò
 汤 , 后 吃 菜 。 不 过 总 体 上 的 顺 序 差 不 多 , 坐
 hǎo yǐhòu , xiānyào yì hú chá , jiù kāishǐ diǎncài . Shàngcài de
 好 以 后 , 先 要 一 壶 茶 , 就 开 始 点 菜 。 上 菜 的
 shùnxù shì xiānliángcài , hòu rècài , ránhòu shì zhǔshí , zuìhòu
 顺 序 是 先 凉 菜 , 后 热 菜 , 然 后 是 主 食 , 最 后



shì shuǐguǒ .
是水果。

Yǒu yì diǎn Dàiwéi dào xiànzài hái hěn hàoqí , tā fāxiàn chī
有一点戴维到现在还很好奇，他发现吃
zhōngcān de shíhòu zǒngshì hē jiǔ , chī cài , bù hē jiǔ de rén yě
中餐的时候总是喝酒、吃菜，不喝酒的人也
shì hē yǐnliào chī cài , ér bù chī zhǔshí . Ér Dàiwéi zǒngshì děng
是喝饮料吃菜，而不吃主食。而戴维总是等
bu jí , tā xǐhuan yìbiān chī cài yìbiān chī zhǔshí . Ér dāng tā yào
不及，他喜欢一边吃菜一边吃主食。而当他要
zhǔshí de shíhòu , Zhōngguó péngyou zǒngshì shuō : “ Bié zháojí ,
主食的时候，中国朋友总是说：“别着急，
zài hē yìdiǎnr . ” Dāng hē de chàbùduō shí , hěn duō rén jiù bǎo
再喝一点儿。”当喝得差不多时，很多人就饱
le , gàncuì jiù búyào zhǔshí le .
了，干脆就不要主食了。

Dāngrán , chī zhōngcān zuì hǎo xiān xuéhuì yòng kuàizi
当然，吃中餐最好先学会用筷子

. Dàiwéi zài liǎng nián qián jiù kāishǐ xuéyòng kuàizi ,
 (chopsticks)。戴维在两年 前就开始学用筷子，
 xiànzài yǐjīng yòng de búcuò le . Zài tā kànlái , liǎng gè xìxì
 现在已经用得不错了。在他看来，两个细细
 de mùgùn , jiù néng bǎ zhuōshàng suǒyǒu de dōngxī chīwán , zhè
 的木棍，就能把桌上所有的东西吃完，这
 jiǎnzhí shì tài shénqí le . Kuàizi bùjǐn néng jiāzhù chángtiáo de
 简直是太神奇了。筷子不仅能夹住长条的
 shūcài , hái néng jiāzhù huāshēngmǐ , wánzi
 蔬菜，还能夹住花生米、丸子 (round mass of
 děng yuányuán de shíwù , shènzhì dòufu zhèzhǒng
 food) 等圆 圆的食物，甚至豆腐 (tofu) 这种
 hěnruǎn de dōngxī , yě néngyòng kuàizi jiā qǐlái . Xiànzài tā hěn
 很软的东西，也能用筷子夹起来。现在他很
 yuànyì jiàogěi zhōuwéi de rényòng kuàizi , tā jīngcháng xiàng Yīngguó
 愿意教给周围的人用筷子，他经常 向 英国
 péngyou tuījiàn kuàizi , shuō bùjǐn néng chīfàn , hái néng huódòng
 朋友 推荐筷子，说不仅能吃饭，还能 活动
 shǒuzhǐ , yīnwèi yòng kuàizi quán kào shǒuzhǐ cāozuò
 手指，因为用筷子全 靠 手指 操作 (to handle)
 ne .
 呢。

Dàiwéi bú tài néng hē jiǔ , dàn tā fāxiàn chī zhōngcān shí ,
 戴维不太能喝酒，但他发现吃中餐时，
 chángcháng xūyào hē jiǔ . Rúguǒ nǐ jiǔliàng búcuò , nǐ huì
 常 常 需要喝酒。如果你酒量不错，你会
 chéngwéi hěn shòu huānyíng de rén , yě hěn róngyì gēn zhōuwéi
 成 为 很 受 欢迎的人，也很容易跟 周围

de rén jiāopéngyou . Yí jù “ gānbēi ” , néng hěn kuài lājìn
 的人交朋友。一句“干杯”，能很快拉近
 rén yǔ rén de jùlí . Chī zhōngcān shí , shàng shén me cài hé
 人与人的距离。吃中餐时，上什么菜和
 hē shénme jiǔ zhījiān méiyǒu bìrán de liánxì , wúlùn shénme cài
 喝什么酒之间没有必然的联系，无论什么菜
 shànglai , dōu kěyǐ hē jiǔ . Érqǐè jiǔ de zhǒnglèi yǒu hěn duō ,
 上来，都可以喝酒。而且酒的种类有很多，
 píjiǔ , bái jiǔ , hóng jiǔ , xiāngbīn shénme dōu
 啤酒、白酒、红酒、香槟(champagne)什么都
 kěyǐ . Hěn duō rén yí dùn fàn bùzhǐ hē yí zhǒng jiǔ , kěnéng
 可以。很多人一顿饭不止喝一种酒，可能
 jǐ zhǒng jiǔ dōu hē . Chī yí zhuō zhōngcān rècài bǐjiào duō , rè
 几种酒都喝。吃一桌中餐热菜比较多，热
 cài bùjǐn yào zhàogù bùtóng rén de kǒuwèi , hái yào hūn sù dāpèi ,
 菜不仅要照顾不同人的口味，还要荤素搭配，



yúxiā , zhūròu , niúròu , jīròu , shūcài zuìhǎo dōu qíquán .
 鱼虾、猪肉、牛肉、鸡肉、蔬菜最好都齐全。

Suǒyǐ zhōngcān diǎncài yě shì yì mén xuéwen , diǎn de hǎo , dāpèi
 所以中餐点菜也是一门学问，点得好，搭配

de hǎo , zhè dùn fàn chī qǐlai jiù shūfu . Diǎn de bù hǎo , yǒu
 得好，这顿饭吃起来就舒服。点得不好，有

hěnduō chóngfù de cài , zhè dùn fàn chī qǐlai jiù bú nàme shūfu ,
 很多重复的菜，这顿饭吃起来就不那么舒服，

xiànzài Dàiwéi yě xuézhè gēn péngyou yìqǐ diǎn zhōngcān le .
 现在戴维也学着跟朋友一起点中餐了。

Chúcǐ yǐwài , Dàiwéi hái zhīdaole chī zhōngcān de hěn duō
 除此以外，戴维还知道了吃中餐的很多

lǐjié . Bǐrú dàjiā zài yìqǐ chīfàn , yīnggāiděng
 礼节 (etiquette)。比如大家在一起吃饭，应该等

niánjì dà de huòzhě dìwèi gāo de rén xiān kāishǐ , qítā rén cái néng
 年纪大的或者地位高的人先开始，其他人才 能

kāishǐ chī , yīnggāi gěi niánlíng dà de rén huò dìwèi gāo de rén jìngjiǔ
 开始吃，应该给年龄大的人 或地位高的人敬酒

děngděng . Dàiwéi juéde zhōngcān lǐ hái yǒu hěn duō xuéwen , tā
 等等。戴维觉得中餐里还有很多学问，他

xūyào yònggèng cháng de shíjiān lái xuéxí .
 需要用更 长的时间来学习。

Yángkuàicān zài Zhōngguó

洋快餐在中国

Zài Zhōngguó , yángkuàicān yǐ
在 中 国 , 洋 快 餐 (Western fast food) 以
Màidāngláo , Kěndéjī wéi dàibiǎo , tāmen zài Zhōngguó cónglái
麦 当 劳 、 肯 德 基 为 代 表 , 它 们 在 中 国 从 来
dōu bù quēfá xiāofèizhě . Yóuyú Zhōngguó xiāofèi shìchǎng jùdà ,
都 不 缺 乏 消 费 者 。 由 于 中 国 消 费 市 场 巨 大 ,
suǒyǐ yángkuàicān suíchùkějiàn . Zài dà-zhōngxíng chéngshì lǐ ,
所 以 洋 快 餐 随 处 可 见 。 在 大 中 型 城 市 里 ,
fánhuá de shāngchǎng , shízi lùkǒu , chēzhàn , jīchǎng , xiǎoqū
繁 华 的 商 场 、 十 字 路 口 、 车 站 、 机 场 、 小 区
děng , dào chù dōu kěyǐ
等 , 到 处 都 可 以
kàndào yángkuàicān de
看 到 洋 快 餐 的
shēnyǐng .
身 影 。

Háizimen shì Màidāngláo ,
孩 子 们 是 麦 当 劳 、

Kěndéjī de zhǔyào xiāofèizhě .
肯 德 基 的 主 要 消 费 者 。

Yíqián , hěn duō jiāzhǎng
以 前 , 很 多 家 长



jīngcháng bǎ qù Màidāngláo , Kěndéjī dāngzuò gǔlì hái zi de
经常把去麦当劳、肯德基当作鼓励孩子的
shǒuduàn , shuō : “ Hái zi , hǎohào xuéxí , rúguǒ nǐ kǎo de hǎo ,
手段，说：“孩子，好好学习，如果你考得好，
jiù dài nǐ qù chī yí dùn Kěndéjī . ” Bù zhīdào wèishénme , hěn duō
就带你去吃一顿肯德基。” 不知道为什么，很多

hái zi dōu xǐhuan yángkuàicān de wèidào , hǎoxiàng zǒng yě chī bú gòu
孩子都喜欢洋快餐的味道，好像总也吃不够
shìde . Yǒuxiē jiāzhǎng pà hái zi zhǎngpàng , bù gǎn jīngcháng dài
似的。有些家长怕孩子长胖，不敢经常带
hái zi qù chī , yǒuxiē jiāzhǎng wèile mǎnzú hái zi de yāoqiú , zé
孩子去吃，有些家长为了满足孩子的要求，则
chángchángdài hái zi qù chī .
常常带孩子去吃。

Chúle xiǎoháizi , niánqīngrén yě shì zhè lèi yángkuàicān de
除了小孩子，年轻人也是这类洋快餐的
xiāofèi zhǔtǐ . Zhōngxuéshēng , dàxuéshēng , dānshēn nán nǚ ,
消费主体。中学生、大学生、单身男女、
niánqīng fūfù yě jīngcháng chūrù Màidāngláo , Kěndéjī .
年轻夫妇也经常出入麦当劳、肯德基。
Zhōngxuéshēngmen fàngxué hòu , chángcháng sānwǔchéngqún
中学生放学后，常常三五成群
de qù chī , yě yǒu hěn duō dānshēn
(in small groups) 地去吃，也有很多单身
nán nǚ , zài lǐmian diǎnshàng yí fèn tàocān , yìbiān chī yìbiān
男女，在里面点上一份套餐，一边吃一边
shàngwǎng , yǒushíhòu néng zài lǐmian tíngliú yì-liǎng gè xiǎoshí
上网，有时候能在里面停留一两个小时

shènzhì gèng cháng shíjiān . Xiǎo Qián dàxué gāng bìyè sān nián ,
甚至更 长 时间。小 钱 大学 刚 毕业 三 年，
tā zhè yí dài cóngxiǎo jiù xǐhuan chī yángkuàicān , suǒyǐ tā
她 这一 代 从 小 就 喜欢 吃 洋 快 餐， 所以 她
bìyè yǐhòu , réngrán shì zhèlǐ de chángkè . Wǔcān , wǎncān
毕业 以后， 仍 然 是 这 里 的 常 客。 午 餐、 晚 餐
jīngcháng zài zhèlǐ jiějué . Dàole zhōumò , yǒushíhòu qǐchuáng
经 常 在 这 里 解 决。 到 了 周 末， 有 时 候 起 床
hěnwǎn , shí lái diǎnzhōng le , hěn duō zhōngcānguǎn dōu yǐjīng
很 晚， 十 来 点 钟 了， 很 多 中 餐 馆 都 已 经
bú mài zǎocān le , tā jiù dào fùjìn de Màidāngláo , yōuxián-zìzài
不 卖 早 餐 了， 她 就 到 附 近 的 麦 当 劳， 悠 闲 自 在
de diǎnshàng yí fèn tàocān , bāokuò yí gè
(relaxed, leisurely) 地 点 上 一 份 套 餐， 包 括 一 个



hànbǎo , yí fèn zháshǔtiáo , yì bēi
 汉堡 (hamburger)、一份炸薯条 (French fries)、一杯
 kělè , mànman de chī , kànzhe mǎlù shang de fēngjǐng , gǎnjué
 可乐, 慢慢地吃, 看着马路上的风景, 感觉
 hěn búcuò . Yǒushíhouchīzhechīzhe jiù dào zhōngwǔ le , suǒxìng zài
 很不错。有时候吃着吃着就到中午了, 索性再
 diǎn liǎng gè zháojīchì , jiù suànshì lián wǔfàn yìqǐ jiějué le .
 点两个炸鸡翅, 就算是连午饭一起解决了。

Yángkuàicān jìnrù Zhōngguó de lìshǐ bìng bù cháng ,
 洋快餐进入中国的历史并不长,
 Kěndéjī shì nián jìnrù Zhōngguó de , dāngshí zài Běijīng
 肯德基是1987年进入中国的, 当时在北京
 Qiánmén fùjìn kāile jiā diàn . Nà shíhóu Zhōngguó gānggāng
 前门附近开了第一家店。那时候中国刚刚
 gǎigé kāifàng bùjiǔ , dàjiā dōu méiyǒu chīguo yángkuàicān ,
 改革开放不久, 大家都没有吃过洋快餐,
 suǒyǐ dōu yǒuchángchang xīnxiān de xiǎngfǎ . Gāng kāiyè shí , hěn
 所以都有尝尝新鲜的想法。刚开业时, 很
 duō rén wèile néng chī yí cì Kěndéjī , yào zuò yī-liǎng gè xiǎoshí
 多人为了能吃一次肯德基, 要坐一两个小时
 chē , rén duō de shíhóu yào děng liǎng-sān gè xiǎoshí , dàn jíshǐ
 车, 人多的时候要等两三个小时, 但即使
 zhèyàng , yě dǎng bu zhù rèqíng de rénqún . Rújīn zhèzhǒng
 这样, 也挡不住热情的人群。如今这种
 qíngkuàng yǐjīng jiàn bu dào le , Kěndéjī zài Běijīng yǐjīng
 情况已经见不到了, 肯德基在北京已经
 dào chù dōu shì le , wúlùn shénme shíjiān qù , jīběn shàng dōu
 到处都是了, 无论什么时间去, 基本上都

néng zhǎodào zuòwèi , érqiě tánqǐ yángkuàicān , rénmen yǐjīng
能 找到 座位 , 而且 谈起 洋快餐 , 人们 已经

yìdiǎnr yě bù juéde xīnxiān le .
一点儿 也 不 觉得 新鲜 了。

Gāozhōngshēngmiáomiaooshuō , měi gé yī-liǎng gè xīngqī , tā
高 中 生 苗 苗 说 , 每 隔 一 两 个 星 期 , 她

jiù yào hé tóngxué guānggù yángkuàicāntīng yí
就 要 和 同 学 光 顾 (to patronize) 洋 快 餐 厅 一

cì , yìbiān chī hànǎo , shǔtiáo , hē kělè , nǎixī , yìbiān
次 , 一 边 吃 汉 堡 、 薯 条 , 喝 可 乐 、 奶 昔 , 一 边

liáotiān . Tā shuō : “ Kěyǐ shuō , wǒmen shì chī Kěndéjī ,
聊 天 。 她 说 : “ 可 以 说 , 我 们 是 吃 肯 德 基 、

Màidāngláo zhǎngdà de . Rúguǒ jiào cháng yí duàn shíjiān méi chī ,
麦 当 劳 长 大 的 。 如 果 较 长 一 段 时 间 没 吃 ,

jiù juéde shēnghuó zhōng hǎoxiàng quēle shénme . Wǒ xǐhuan chī
就 觉 得 生 活 中 好 像 缺 了 什 么 。 我 喜 欢 吃

yángkuàicān , yě xǐhuan cāntīng de huánjìng , gānjìng , zhěngjié ,
洋 快 餐 , 也 喜 欢 餐 厅 的 环 境 , 干 净 、 整 洁 、

shǎngxīn-yuè mù . ” Guānyú yángkuàicān shì “ lājī shípǐn ” de
赏 心 悦 目 ① 。 ” 关 于 洋 快 餐 是 “ 垃 圾 食 品 ” 的

wèntí , tā rènwéi , yī shì tāmen méiyǒu tiāntiān chī , èr shì měi
问 题 , 她 认 为 , 一 是 她 们 没 有 天 天 吃 , 二 是 每

cì chī de yě bù duō , yīnggāi bú huì duì shēntǐ yǒu shénme wēihài .
次 吃 得 也 不 多 , 应 该 不 会 对 身 体 有 什 么 危 害 。

Yángkuàicān jìnrù Zhōngguó hòu , kǒuwèi yě zài suízhe
洋 快 餐 进 入 中 国 后 , 口 味 也 在 随 着

① be pleasing to both the eye and the mind

Zhōngguó rén de kǒuwèi ér biànhuà . Yǒude zhēnduì Zhōngguó
 中 国 人 的 口 味 而 变 化 。 有 的 针 对 中 国
 shìchǎng zēngjiāle xīn de pǐnzhǒng , yǒude tuīchūle hěn duō xīn
 市 场 增 加 了 新 的 品 种 ， 有 的 推 出 了 很 多 新
 de chǎnpǐn . Lìrú Kěndéjī , jiù bù jǐnjīn mài hànǎobāo ,
 的 产 品 。 例 如 肯 德 基 ， 就 不 仅 仅 卖 汉 堡 包 、
 shǔtiáo , kělè zhīlèi de , zuìjìn jǐ nián , tuīchūle zhōngshì
 薯 条 、 可 乐 之 类 的 ， 最 近 几 年 ， 推 出 了 中 式
 zǎocān , bǐrú dòujiāng , yóutiáo , pí dànshòu ròuzhōu ① ,
 早 餐 ， 比 如 豆 浆 、 油 条 、 皮 蛋 瘦 肉 粥 ① 、
 xiānggūjīròuzhōu děng , ér zhǔshí yě yǒubiànhuà , bǐrú , fùyǒu
 香 菇 鸡 肉 粥 等 ， 而 主 食 也 有 变 化 ， 比 如 ， 富 有

① congee with pork and preserved duck egg



Chuānwèi tèsè de Chuānlànniúwǔfāng , qiǎoshǒumápójīròufàn ,
 川 味特色的川辣嫩牛五方、巧手麻婆鸡肉饭，
 fùyǒu Běijīngwèi de lǎoBěijīngjīròujuǎn . Zhèyàng tāmen de gùkè
 富有北京味的老北京鸡肉卷。这样他们的顾客
 fànweí jiù kuòdà le , hěn duō zhōng-lǎonián rén yě kěyǐ zǒujìn
 范围就扩大了，很多中老年人也可以走进
 Kěndéjī , láishàng yí fènyóutiáo , dòujiāng .
 肯德基，来上一份油条、豆浆。

Zài Zhōngguó chuántǒng jiérì Chūn Jié jíjiāng láilín shí ,
 在 中 国 传 统 节 日 春 节 即 将 来 临 时，
 zhòngduō yángkuàicān dōu fēnfēn tuīchū rónghéle Zhōngguóyuánsù de
 众 多 洋 快 餐 都 纷 纷 推 出 融 合 了 中 国 元 素 的
 chǎnpǐn , Xīngbākē jiāng xīnpǐn kāfēi zhōng jiārù Zhōngguóchá ;
 产 品，星 巴 克 将 新 品 咖 啡 中 加 入 中 国 茶；
 Bàng ! Yuēhàn yě tuīchūle lèisì Shànghǎi Qiāng bǐng
 棒！约 翰 也 推 出 了 类 似 上 海 羌 饼 (puffy
 de bǐsàbǐng ; Hǎolúngē tuīchūle dǎngshēn ①、
 pancake) 的 比 萨 饼；好 伦 哥 推 出 了 党 参 ①、
 jǔqǐzǐ ② děng áo zhìchéng de zhēnjūn zībǔ liàngtāng . Buduàn
 枸 杞 子 ② 等 熬 制 成 的 真 菌 滋 补 靓 汤。不 断
 jiādà Zhōngguóyuánsù de yángkuàicān , jièyòng běntǔhuà chǎnpǐn
 加 大 中 国 元 素 的 洋 快 餐，借 用 本 土 化 产 品
 búduàn kuòzhāng shìlì fànweí .
 不 断 扩 张 势 力 范 围。

Yóuyóu hěn duō yángkuàicān shì xiǎoshí yíngyè de , zài
 由 于 很 多 洋 快 餐 是 24 小 时 营 业 的，在

① dangsen [Codonopsis pilosola]

② fruit of Chinese wolfberry

fāngbiàn gùkè fāngmiànzuò de hěnhǎo . Tāmen hái yǒu sòngcān fúwù ,
方便顾客方面做得很好。他们还有送餐服务，
zhǐyào yí gè diànhuà , jiù kěyǐ jiāng suǒ yào de shíwù sòngdào
只要一个电话，就可以将所要的食物送到
zhǐdìng de dìdiǎn , jiā lǐ , bàngōngshì , gōngdì shàng dōu
指定的地点，家里、办公室、工地上都
kěyǐ . Suǒyǐ yǒu hěn duō rén xǐhuan zhèzhǒng wàimài
可以。所以有很多人喜欢这种外卖(takeaway)
de fāngshì .
的方式。

Zài fúwù shàng , yángkuàicān zuò de yě búcuò . Tāmen hěn
在服务上，洋快餐做得也不错。他们很
zhùyì zūnzhòng gùkè , wéi gùkè chuàngzào liángǎo de jiùcān
注意尊重顾客，为顾客创造良好的就餐



huánjìng. Bǐrú rúguǒ hái'zǐ guò shēng'ri, tāmen huì miǎnfèisòng
 环境。比如如果孩子过生日，他们会免费送
 xiē xiǎo lǐpǐn, yě kěyǐ yōuhuì yòngcān. Wèile fāngbiàn dài
 些小礼品，也可以优惠用餐。为了方便带
 hái'zǐ de jiāzhǎng, hěn duōdiàn lǐ hái'yǒu értóng yóuxìqū, lǐmian
 孩子的家长，很多店里还有儿童游戏区，里面
 fàng yìxiē értóng yóuxì de shèshī. Měi cì yòngcān, hái'sòng yìxiē
 放一些儿童游戏的设施。每次用餐，还送一些
 jìniànpǐn, yǒude jìniànpǐn shì chéngtào de, hái'zimen dédào
 纪念品，有的纪念品是成套的，孩子们得到
 yí jiàn hòu, hái xiǎng bǎ zhè yí tào shōují qíquán, jiù bùtíng de
 一件后，还想把这一套收集齐全，就不停地
 qù chī. Zhèxiē yíngxiāo fāngfǎ yǐngxiǎngle hěn duō zhōngcānguǎn,
 去吃。这些营销方法影响了很多中餐馆，
 tāmen yě kāishǐ xuéxí xīyīn gùkè de fāngfǎ, gèng hǎo de wéi
 他们也开始学习吸引顾客的方法，更好地为
 gùkè fúwù.
 顾客服务。

Dāngrán, chúle Màidāngláo, Kěndéjī zhèxiē Měiguó de
 当然，除了麦当劳、肯德基这些美国的
 yángkuàicān yǐwài, yě yǒu yuèláiyuè duō qítā guójiā de kuàicāndiàn
 洋快餐以外，也有越来越多其他国家的快餐店
 jìnrù Zhōngguó. Rìběn de, Hánguó de, Yìdàlì de,
 进入中国。日本的、韩国的、意大利的，
 dēngdēng, yě fēnfēn láidào Zhōngguóshìchǎng. Zǒngzhī, hào chī
 等等，也纷纷来到中国市场。总之，好吃
 de, fāngbiàn de yángkuàicān, hěn shòu Zhōngguó rén de huānyíng.
 的、方便的洋快餐，很受中国人的欢迎。



Zhōngcān de Lǐyí 中餐的礼仪

Zhōngguó zìgǔ jiùshì lǐyí zhībāng , zài jiǎngjiu mín yǐ shí
中 国 自古就是礼仪之邦，在讲究民以食
wéitiān de guódù lǐ , yǐnshí lǐyí zìrán chéngwéi yǐnshí wénhuà de
为天的国度里，饮食礼仪自然成为饮食文化的
yí gè zhòngyào bùfēn . Lǎo Wáng fēicháng zhùyì jiàoyù hái zi chīfàn
一个重 要部分。老 王 非常注意教育孩子吃饭
shí de xīngwéi , lǐmào , yóuqí shì jiā lǐ yǒule kèrén , huòzhě
时的行为、礼貌，尤其是家里有了客人，或者
xūyào chūqu cānjiā yànhuì de shíhou . Xiànzài hái zi yǐjīng cānjiāle
需要出去参加宴会的时候。现在孩子已经参加了
gōngzuò , zài jiāojiè chǎnghézuò de hěn hǎo .
工 作，在交际场合做得很好。

Shǒuxiān shuō yīnggāi zuò zài shénme wèizhì . Zài zhōngcān
首 先 说 应该坐在什么位置。在中 餐
yànqǐng huódòng zhōng , wǎngwǎng cǎiyòng yuánzhuō . Zài bùtóng
宴请活 动 中，往 往 采用圆 桌。在不同
wèizhì bǎifàng de yuánzhuō yǒu zūnbēi de qūbié , měi zhāng yuánzhuō
位置摆放的圆 桌有尊卑的区别，每 张 圆 桌
shàngbùtóng de zuòcì yě yǒu zūnbēi zhī fēn . Yuánzhuō wǎngwǎng dōu
上 不同的座次也有尊卑之分。圆 桌 往 往 都
yǒu yí gè zhǔzuò . Zhǔzuò zài fànguǎn lǐ yìbān yǒu tèshū de biāozhì ,
有一个主座。主座在饭馆里一般有特殊的标志，

zhège wèizhì shàng bǎifàng de cānjīn xíngzhuàng gēn qí tā de bùtóng .
这个位置上 摆放的餐巾 形 状 跟其他的不同。

Rúguǒ méiyǒu míngxǐǎn de biāozhì , wǎngwǎng duìzhe ménkǒu de
如 果 没 有 明 显 的 标 志 , 往 往 对 着 门 口 的

wèizhì bǐjiào zhòngyào . Zhǔzuò shì zhǔrén zuò de wèizhì , kèrén
位 置 比 较 重 要 。 主 座 是 主 人 坐 的 位 置 , 客 人

búyào xiānzhànle zhège wèizhì , miǎnde zàochéng gāngà
不 要 先 占 了 这 个 位 置 , 免 得 造 成 尴 尬 (awkward)

de chǎngmiàn . Zhǔzuò de zuǒbiān hé yòubiān liǎng gè wèizhì , shì
的 场 面 。 主 座 的 左 边 和 右 边 两 个 位 置 , 是

bǐjiào zhòngyào de , ránhòu wǎng xià páiliè . Zhèyàng nǐ jiù kěyǐ
比 较 重 要 的 , 然 后 往 下 排 列 。 这 样 你 就 可 以

gēnjù zìjǐ de shēnfēn , xuǎnzé zuòwèi le . Wèile biǎoshì qiānxū
根 据 自 己 的 身 份 , 选 择 座 位 了 。 为 了 表 示 谦 虚



， zìjǐ kěyǐ xiānzùo zài xiàzuò de wèizhì , děng zhǔrén (modest), 自己可以先坐在下座的位置，等主人

láile yǐhòu , zài qǐngdào shàngzuò . Rúguǒ kèrén láide bǐjiào 来了以后，再请到上座。如果客人来得比较

zǎo , yīnggāi jǐnliàngděng yí děng biéren , ér búshì zhíjiē zuò zài 早，应该尽量等一等别人，而不是直接坐在

zuòwèi shang . Dāngrán rúguǒ shì fēicháng zhèngshì de yànhuì , 座位上。当然如果是非常正式的宴会，

zhuōzishang dōu huì fàng zhuōqiān , xiězhe gè wèi kèrén de míngzi , 桌子上都会放桌签，写着各位客人的名字，

nà shíhou nǐ jiù zhǎodào zìjǐ de míngzi , gēn dàjiā yìqǐ àn 那时候你就找到自己的名字，跟大家一起按

zuòwèizuòxia jiù kěyǐ le .

座位坐下就可以了。

Zhōngcān zhuō shang , zhǔyào de cānjù shì kuàizi . Yòng 中餐桌上，主要的餐具是筷子。用

kuàizi yě yǒu yìxiē jīběn de lǐyí . Lìrú bù néngyòng kuàizi 筷子也有一些基本的礼仪。例如不能用筷子

qiāodǎ zhuōzi , yě bù néng liǎng gēn kuàizi xiānghù 敲打(to strike)桌子，也不能两根筷子相互

qiāodǎ , huòzhě ná yí gēn kuàizi suíyì qiāodǎ wǎn , pánzi huò 敲打，或者拿一根筷子随意敲打碗、盘子或

bēizi . Zài chīfàn qián , fāfàng kuàizi de shíhou , yào bǎ kuàizi 杯子。在吃饭前，发放筷子的时候，要把筷子

yí shuāngshuāng lǐshùn , ránhòu qīngqīng de fàng 一双双理顺(put in order)，然后轻轻地放

zài měi gè cānwèi qián . Xiāngjù jiào yuǎn shí , kě qǐngrén dìjiāo 在每个餐位前。相距较远时，可请人递交

guòqu , bù néng suíshǒurēng guòqu , gèng bù néng diào zài zhuōzi
过去，不能随手扔过去，更不能掉在桌子

xiàmiàn . Kuàizi bù néng yì héng yí shù jiāochā bǎifàng , yě bù néng
下面。筷子不能一横一竖交叉摆放，也不能

yì gēn dàtóu , yì gēn xiǎotóu . Kuàizi yào bǎi zài wǎn de pángbiān ,
一根大头，一根小头。筷子要摆在碗的旁边，

bù néng fàng zài wǎn shàng huò chā zài wǎn zhōng . Rúguǒ chīfàn shí ,
不能放在碗上或插在碗中。如果吃饭时，

nǐ yīnwèi mǒuzhǒng yuányīn zànshí líkāi , yào bǎ kuàizi qīngqīng gē
你因为某种原因暂时离开，要把筷子轻轻搁

zài zhuōshàng huò pánzi pángbiān . Jiā cài shí , bù néng yòng kuàizi
在桌上或盘子旁边。夹菜时，不能用筷子

zài pánzi lǐ luàn fān . Yù dào bié de bīnkè yě lái jiā cài shí , yào
在盘子里乱翻。遇到别的宾客也来夹菜时，要

zhùyì búyào pèng dào bié rén de kuàizi . Yòngcān guòchéng zhōng
注意不要碰到别人的筷子。用餐过程中

jìnxíng jiāotán , bù néng bǎ kuàizi dāngchéng dàojù (pron) , zài
进行交谈，不能把筷子当成道具 (pron)，在

cānzhuō shàng luàn wǔ . Chīwán yǐhòu , kuàizi yīng zhěngqí de
餐桌上乱舞。吃完以后，筷子应整齐地

fàng zài wǎn yòubiān de zhuōshàng , bìng yīnggāi děng qítā rén dōu
放在碗右边的桌上，并应该等其他人都

fàngxià kuàizi hòu , zài zhǔrén shìyì (to motion) sànxí
放下筷子后，在主人示意 (to motion) 散席 ([of

a dinner party or banquet] be over) 时，才可以离开

zuòwèi .

座位。

Chīzhōngcān shí , zhǔrén huì xiàng kèrén jièshào cài de tèdiǎn ,
吃中餐时，主人会向客人介绍菜的特点，
bìng jiànyì kèrén duōchī yìdiǎnr . Yǒushí rèqíng de zhǔrén hái huì
并建议客人多吃一点儿。有时热情的主人还会
qīnzì gěi kèrén jiā cài , zhèshì zhǔrén rèqíng hào kè de biǎoxiàn ,
亲自给客人夹菜，这是主人热情好客的表现，
chūyú lǐjié de xūyào , bīnkè yīng biǎoshì gǎnxiè , huòzhěshuō
出于礼节的需要，宾客应表示感谢，或者说
“nínbúyòng kèqì , wǒ zìjǐ lái ba ” zhèyàng de huà . Gěi kèrén
“您不用客气，我自己来吧”这样的话。给客人
jiā cài yào zhùyì shǐyòng gōnggòng kuàizi , bìmiǎn shǐyòng zìjǐ
夹菜要注意使用公共筷子，避免使用自己
yòngguo de kuàizi . Chúle jiā cài yǐwài , zhǔrén hái huì rèqíng
用过的筷子。除了夹菜以外，主人还会热情
de quàn kèrén hē jiǔ ,
地劝客人喝酒，
xīwàng kèrén duō hē
希望客人多喝
yìdiǎnr . Yīngguórén
一点儿。英国人
Yuēhàn gāng lái Zhōngguó
约翰刚来中国
de shíhòu , hěn bù
的时候，很不
xíguàn zhè yì diǎn .
习惯这一点。
Yīnwéi zài chī xīcān shí
因为在吃西餐时



bú huì chū xiàn zhè zhǒng qíng kuàng .

不会出现这种情况。

Yìbān rèn wéi , chī fàn shí zhōng tú lí kāi shì bù
一般认为，吃饭时中途 (halfway) 离开是不

lǐ mào de . Dàn rú guǒ yǒu tè shū yuán yīn , xiàng zhǔ rén jiě shì
礼貌的。但如果有特殊原因，向主人解释

shuō míng hòu , xiàng dà jiā biǎo shì qiān yì , yě shì kě yǐ lǐ jiě
说明后，向大家表示歉意，也是可以理解

de . Rú guǒ yuē hǎo le shí jiān , zuì hǎo bú yào chí dào , yīng gāi tí qián
的。如果约好了时间，最好不要迟到，应该提前

fēn zhōng zuǒ yòu dào dá . Chī wán yǐ hòu shì dāng biǎo shì gǎn xiè .
10 分钟左右到达。吃完以后适当表示感谢。

Lí kāi de shí hòu , yě qǐng zhǎng zhě , nǚ shì xiān zǒu .
离开的时候，也请长者、女士先走。

Lìng wài hái yǒu hěn duō lǐ jié , bǐ rú bù guǎn yǔ páng biān
另外还有很多礼节，比如不管与旁边

de rén rèn shi bu rèn shi , yīng gāi yǒu lǐ mào de jiāo tán , ér bù
的人认识不认识，应该有礼貌地交谈，而不

yīng gāi zhǐ gù zhe chī zì jǐ de . Zài bǐ rú fù yàn de fú zhuāng yīng gāi
应该只顾着吃自己的。再比如赴宴的服装应该

zhěng jié , rú guǒ yào tuō wài tào , yīng gāi tí qián tuō , bú yào chī fàn
整洁，如果要脱外套，应该提前脱，不要吃饭

de shí hòu tuō wài yī huò zhě chǎng kāi kòu zǐ děng děng .
的时候脱外衣或者敞开 (open wide) 扣子等等。

Suí zhe Zhōng-Xī yǐn shí wén huà de bú duàn jiāo liú , zhōng cān
随着中西饮食文化的不断交流，中餐

lǐ yí yuè lái yuè shòu dào wài guó rén de qīng lǎi .
礼仪越来越受到外国人的青睐 (be popular with)。

Xiànzài Yuēhàn yǐjīng zài Zhōngguó zhùle liǎng nián le , liǎojiěle
现在约翰已经在中国住了两年了，了解了
dàbùfen lǐjié . Dànshì yóuyú Zhōngguóhěn dà , bùtóng de dìfang
大部分礼节。但是由于中国很大，不同的地方
yě huìyǒu bùtóng de jiǎngjiu , suǒyǐ tā měi dào yí chù , dōu xiān
也会有不同的讲究，所以他每到一处，都先
wènwen tā de Zhōngguó péngyou xūyào zhùyì shénme .
问问他的中国朋友需要注意什么。



Zhōngcān lǐ de Wénhuà

中餐里的文化

Zhōngguó cānyǐn wénhuà yuányuǎn-liúcháng , shì Zhōngguó
中 国 餐 饮 文 化 源 远 流 长 ， 是 中 国
wénhuà de zhòngyào zǔchéng bùfen . Pǐnzhǒngzhòngduō , fēngwèi
文 化 的 重 要 组 成 部 分 。 品 种 众 多 、 风 味
dútè de měishí jiāyáo , shēnshēn de xīyǐnzhe wúshù
独 特 的 美 食 佳 肴 (delicacy) , 深 深 地 吸 引 着 无 数
de měishí àihào zhě .
的 美 食 爱 好 者 。

Xiǎo Liú fēicháng xǐhuan zuòcài , tā de lǐxiǎng jiùshì zuò yì
小 刘 非 常 喜 欢 做 菜 ， 他 的 理 想 就 是 做 一
míng chúshī , qīnzì zuòchū měiwèi kěkǒu de zhōngcān . Tā shuō :
名 厨 师 ， 亲 自 做 出 美 味 可 口 的 中 餐 。 他 说 :
“ Kànzhe biéren chī de jīnjīnyǒuwèi , shì yì zhǒng
“ 看 着 别 人 吃 得 津 津 有 味 (with relish) , 是 一 种
xiǎngshòu . ” Yào xiǎng zuòchū yì shǒu dìdao de zhōngcān , děi
享 受 。 ” 要 想 做 出 一 手 地 道 的 中 餐 , 得
jīngguò zhuānmén de péixùn .
经 过 专 门 的 培 训 (training) 。

Xiǎo Liú jìnrù chúshī péixùnbān , cái zhīdào zhìzuò zhōngcān
小 刘 进 入 厨 师 培 训 班 , 才 知 道 制 作 中 餐
tài jiǎngjiu le . Shīfu gàosu tā , yào xiān cóng xuéxí dāogōng
太 讲 究 了 。 师 傅 告 诉 他 , 要 先 从 学 习 刀 工

kāishǐ . Dāogōng ? Tā yǐqián cónglái méiyǒu xiǎngguo , dāogōng
开始。刀工？他以前从来没有想过，刀工

bú jiùshì qiē cài ma ? Shīfu shuō : “ Shì de . Dànshì chúshī qiē cài
不就是切菜吗？师傅说：“是的。但是厨师切菜

gēnpǔtōng rén qiē cài bù yíyàng , pǔtōng rén qiē cài , bǎ cài qiēduǎn le
跟普通人切菜不一样，普通人切菜，把菜切短了

jiù kěyǐ le . Ér chúshī qiē cài yí dìng yào yǒu yìshù xìng ,
就可以了。而厨师切菜一定 要有艺术性，

bùjǐn yāoqiú sùdù , hái yāoqiú hǎokàn , zuìhǎo dá dào yìshù
不仅要求速度，还 要求 好看，最好达到艺术

de gāodù . Bǐrú luóbo kěyǐ qiē chéng júhuā de
的高度。比如萝卜(radish)可以切 成 菊花的

xíngzhuàng . Rúguǒ xūyào , hái kěyǐ kèchū gèzhǒng xiǎodòngwù
形状。如果需要，还可以刻出各种 小动物

xíngzhuàng . Zhìyú yú de qiē fǎ , jiù yǒu jǐshí zhǒng . Yǒuxiē rén
形状。至于鱼的切法，就有几十种。有些人

guāng xuéxí qiē cài jiù yào xué hǎo jǐ nián ne . ”
光 学习切菜就要学好几年呢。”

Shīfu shuō , zhōngcān zuì jiǎngjiu sè , xiāng , wèi . “ Sè ”
师傅说，中餐最讲究色、香、味。“色”

jiùshì yánsè , shǒuxiān zuò chūlai de cài yánsè yào hǎokàn , yào
就是颜色，首先做出来的菜颜色要好看，要

néng yǐnqǐ gùkè de shíyù , yǐnde gùkè kàn wán jiù
能 引起顾客的食欲(appetite)，引得顾客看完就

xiǎngchī . Yánsè yào jiǎngjiu dāpèi xiétáo , shénme cài pèi shénme
想吃。颜色要讲究搭配协调，什么菜配什么

yánsè , yí gè cài duōshǎo zhǒng yánsè , zhèdōu shì yǒu hěn duō
颜色，一个菜多少种颜色，这都是有 很多

xuéwen de . “ Xiāng ” jiùshì yào hǎowén , wǒmen shuō fàncài
学问的。“ 香 ” 就是要好闻，我们说饭菜
hàochī , jīngcháng shuō “ zhēn xiāng a ” , “ tā chī de hǎo xiāng
好吃，经常说“真香啊”、“他吃得好香
a ” . Zhǐyǒu “ xiāng ” cái néng ràng rén tǐhuì dào měiwèi .
啊”。只有“香”才能让人体会到美味。

“ Wèi ” jiùshì wèidào yào kěkǒu , yě jiùshì shuō cài fàng zài zuǐ
“味”就是味道要可口，也就是说菜放在嘴
li , yào ràng rén gǎndào wèidào xiānměi , hàochī .
里，要让人感到味道鲜美、好吃。

Bié xiǎokàn zhè sān diǎn yāoqiú , tāmen fǎnyìngle yǐnshí
别小看这三点要求，它们反映了饮食
huódòng guòchéng zhōng suǒ bāohán de dútè wénhuà , yě
活动过程中所包含的独特文化，也
fǎnyìngle yǐnshí wénhuà yǔ Zhōnghuá chuántǒng wénhuà de mìqiè
反映了饮食文化与中华传统文化的密切



liánxì . Zhèzhǒng liánxì kěyǐ yòng “jīng”, “měi”, “qíng”,
联系。这种联系可以用“精”、“美”、“情”、
“lǐ” jǐ gè zì lái gài kuò
“礼”几个字来概括 (to generalize)。

Jīng, shì duì Zhōngguó yǐnshí wénhuà de nèizài pǐnzhì de
精，是对中国饮食文化的内在品质的
gài kuò , zhèzhǒng jīngpǐn yìshì zuòwéi yì zhǒng wénhuà jīngshén ,
概括，这种精品意识作为一种文化精神，
shèntòu dào le zhěng gè yǐnshí huódòng guòchéng
渗透 (to permeate) 到了整个饮食活动过程
zhōng . Xuǎn liào , pēngtiáo , qìmǐn yǐjí yǐnshí
中。选料、烹调、器皿 (utensils) 以及饮食
huánjìng , dōuyào tǐxiàn yí gè “jīng” zì .
环境，都要体现一个“精”字。

Měi , tǐxiàn le Zhōngguó yǐnshí wénhuà de shěnměi
美，体现了中国饮食文化的审美 (aesthetic)
tèzhēng . Zhèzhǒng měi shì zhǐ yǐnshí de xíngshì yǔ nèiróng yào
特征。这种美是指饮食的形式与内容要
wánměi tǒngyī , shì zhǐ tā gěi rénmen suǒ dài lái de shěnměi de
完美统一，是指它给人们所带来的审美的
kuàilè hé jīngshén xiǎngshòu . Zhōngcān de měi bùjǐn biǎoxiàn zài
快乐和精神享受。中餐的美不仅表现在
wèidào shang , érqǐ zài xíngshì shang , yánsè shang , qìjù
味道上，而且在形式上、颜色上、器具
shang , shènzhì zài fúwù rényuán de fúzhuāng shang , dōu tòuzhe
上，甚至在服务人员的服装上，都透着
měi de chéngfèn , ràng rén shíshíkèkè gǎnjué dào měi de chōngjī hé
美的成份，让人时时刻刻感觉到美的冲击和

xiǎngshòu .

享 受。

Qíng , zài Zhōngguó , chīfàn shíjì shàngshì rén yǔ rén zhījiān
情 , 在 中 国 , 吃 饭 实 际 上 是 人 与 人 之 间

qínggǎn jiāoliú de méijiè , shì yì zhǒng tèshū de shèjiāo
情 感 交 流 的 媒 介 (medium), 是 一 种 特 殊 的 社 交

huódòng . Gǔwǎng-jīnlái , Zhōngguórén xíguàn zài fànzuō shàng
活 动 。 古 往 今 来 , 中 国 人 习 惯 在 饭 桌 上

biǎodá líbié huò huānyíng de xīnqíng . Gǎnqíngshàng de fēngbō ,
表 达 离 别 或 欢 迎 的 心 情 。 感 情 上 的 风 波 ,

rénmen yě wǎngwǎng jiè jiǔ-cài lái píngxī . Suízhe
人 们 也 往 往 借 酒 菜 来 平 息 (calm down)。 随 着

shèhuì shēnghuó jiézòu de jiākuài , yǐnshí huódòng de shèhuì tiáojié
社 会 生 活 节 奏 的 加 快 , 饮 食 活 动 的 社 会 调 节

gōngnéng hé xīnlǐ ànmó zuòyòng yuèlái yuè shòudào
功 能 和 心 理 按 摩 (massage) 作 用 越 来 越 受 到

rénmen de zhòngshì .

人 们 的 重 视 。

Lǐ , shì zhǐ yǐnshí huódòng de lǐyíxìng . Zhōngguó
礼 (ritual), 是 指 饮 食 活 动 的 礼 仪 性 。 中 国

yǐnshí jiǎngjiū “ lǐ ” , zhè yǔ Zhōngguó de chuántǒng wénhuà yǒu
饮 食 讲 究 “ 礼 ” , 这 与 中 国 的 传 统 文 化 有

hěn dà guānxì . Shēnglǎobìngsǐ , sòngwǎng-yínglái , jìsì děng
很 大 关 系 。 生 老 病 死 、 送 往 迎 来 、 祭 祀 等

dōu yǒu xiāngyìng lǐjié . Lǐ zhǐ yì zhǒng zhìxù hé guīfàn . Zuò
都 有 相 应 礼 节 。 礼 指 一 种 秩 序 和 规 范 。 坐

zài shénme wèizhì , shénme fāngxiàng , cānjù zěnmē bǎifàng ,
在 什 么 位 置 、 什 么 方 向 、 餐 具 怎 么 摆 放 、

shàngcài de shùnxù , chīfàn de xíngwéi , hējiǔ de fāngshì ,
 上菜的顺序、吃饭的行为、喝酒的方式、
 fànzuō shàng de yǔyán děngděng dōu tǐxiàn chū “ lǐ ” . Zhèzhǒng
 饭桌上的语言等等都体现出“礼”。这种
 “ lǐ ” de jīngshén , guàncuān zài yǐnshí huódòng
 “礼”的精神，贯穿 (to permeate) 在饮食活动
 guòchéng zhōng , cóng’ér gòuchéng Zhōngguó yǐnshí wénhuà de
 过程中，从而构成中国饮食文化的
 zhòngyào zǔchéng bùfēn .
 重要组成部分。

Xiànzài Xiǎo Liú yǐjīng shì yì jiā fàndiàn de chúshī le , tā zuò de
 现在小刘已经是一家饭店的厨师了，他做的
 cài fēicháng shòu gùkè huānyíng . Tā fēicháng zhùyì zhēngxún
 菜非常受顾客欢迎。他非常注意征询 (to
 gùkè de yìjiàn , hěn duō gùkè dōu shì zhè jiā fàndiàn
 consult) 顾客的意见，很多顾客都是这家饭店
 de huítóukè , yǒuxiē cài tāmen chīle hái
 的回头客 (repeat customer)，有些菜他们吃了还
 xiǎngchī . Wèicǐ , Xiǎo Liú hái gēnhěn duō gùkè chéngle péngyou .
 想吃。为此，小刘还跟很多顾客成了朋友。
 Tā suǒ zài de fàndiàn yě jīngcháng yǒu wàiguó kèrén lái , tōngguò
 他所在的饭店也经常有外国客人来，通过
 yǐnshí , zhèxiē wàiguó kèrén gèngjiā liǎojiěle Zhōngguó de wénhuà ,
 饮食，这些外国客人更加了解了中国的文化，
 zhèshìràng Xiǎo Liú gǎndào zuì kāixīn de shì .
 这是让小刘感到最开心的事。

策 划：黄友义 王君校 韩 晖 付 眉
责任编辑：杨 晗
英文编辑：范逊敏 薛彧威
封面设计：何思倩

图书在版编目（CIP）数据

中国人的口福：汉英对照 / 李禄兴编著. -- 北京：华语教学出版社，2018.10

（当代中国微记录）

ISBN 978-7-5138-1633-5

I. ①中… II. ①李… III. ①汉语—对外汉语教学—语言读物
IV. ①H195.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第214473号

中国人的口福

李禄兴 杨红梅 编著

*

©华语教学出版社有限责任公司
华语教学出版社有限责任公司出版
（中国北京百万庄大街24号 邮政编码100037）

电话：(86)10-68320585 68997826

传真：(86)10-68997826 68326333

网址：www.sinolingua.com.cn

电子信箱：hyjx@sinolingua.com.cn

北京玺诚印务有限公司印刷

2019年（32开）第1版

2019年第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5138-1633-5

定价：38.00元